

СОГЛАСОВАНО :

Начальник ТО территориального
управления федеральной службой
по надзору защиты прав потребителей
и благополучия человека по Алтайскому краю
в Кулундинском, Благовещенском , Суетском и
Табунском районах

_____ Б.В. Сергиенко
« ____ » _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МБОУ «Шимолинская СОШ
им. Героя Советского Союза Ф.Е. Санникова»
_____ Г.А. Красницкая
Приказ № 83 от 01.09.2022г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для школьной столовой
при МБОУ «Шимолинская СОШ им. Героя Советского Союза Ф.Е. Санникова»**

№	МЕНЮ 1-4	наименование и кол-во на 1 человека																	
		грам	огур	кури	рис	м/ра	лук	морк	вита	укрог	с/фр	сах	хлеб		цена	ккал	б	ж	у
106	огурец натур	100	100													94	2	7	6
406	плов из отвар курицы	200		90	66	10	17	20								368	2	2	16
283	компот из смеси с/фр	200									25	15				71	1	0	29
85	Хлеб пшеничный	40											40			110	2	0	14
	итого на 1 человека		100	90	66	10	17	20			25	15	40			643	7	9	65

день2

рец			свекл	тефт	т/пас	м/ра	мука	карт	м/сл	сок	сахар	хлеб		цена	ккал	б	ж	у
50	закуска из свеклы	60	114			6									59	1	6	0
390/453	тефт "Ежики" с подл (том /	80/40		100	6	2	2				1				110	5	7	2
429	пюре картофельное	200						226	9						184	4	8	21
518	Сок натуральный	200								285					110	1	0	0
85	Хлеб пшеничный	30										30			95	2	0	15
	итого на 1 человека		114	100	6	8	2	226	9	285	1	30			558	13	21	38

день3

рец			пом	рыба	т/паст	м/рас	мука	лук	морк	рис	м/сли	какао	сахар	моло	яблок	хлеб		цена	ккал	б	ж	у
106	помидор натуральный	100	100																8	0	0	2
343	Рыба туш. В том.с с овощ	85/40/60		113	6	2	2	24	46				1						194	20	10	5
414	рис отварной	180								70	8								124	1	10	8
496	какао с молоком	200										1,5	15	80					144	4	3	25
122	яблоко	100													142				47	0	0	10
85	Хлеб пшеничный	30														30			95	2	0	15
	итого на 1 человека		100	113	6	2	2	24	46	70	8	1,5	16	80	142	30			612	27	23	65

день4

реце			огур	голу	т/пас	м/ра	мука	мака	м/сл	коф.	сахар	снеж	хлеб		цена	ккал	б	ж	у
106	огурец натуральный	100	100													8	0	0	2
518	снежок	200										200				100	6	5	8
373/453	голубец с подливом	100/40		130	6	2	2				1					156	11	11	7

291	макароны отварные	180						61	8,4							234	6	5	40
286	коф напиток	200								2	15					64	3	3	20
85	Хлеб пшеничный	40											40			95	2	0	15
	итого на 1 человека		100	130	6	2	2	61	8,4	2	16	200	40			657	28	24	92

день5

рец			пом	курица	т/паст	м/раст	мука	лук	морк	греч	м/сли	чай	сахар	хлеб	яблоко		Цена	ккал	б	ж	у
106	помидор натуральный	100	100															8	0	0	2
405	курица туш. в том соу	80/40		100	6	3	1	8	6									192	14	14	4
237	каша греч рассыпч	150								63	9							259	8	8	39
492	чай и сахаром	200										1	15					60	0	0	0
112	яблоко	130													130			61	0	0	13
85	Хлеб пшеничный	30												30				71	3	0	20
	итого на 1 человека		100	100	6	3	1	8	6	63	9	1	15	30	130			651	25	22	78

день6

516	снежок	200	200														8	0	0	2	
610/453	котлета дом. с подл (том /с	80/40		100	6	2	2				2							192	13	13	14
241	каша пшеничная рассыпч	180							71	9								295	8	10	44
93	бутерброт с сыром	15/20											20	15				123	5	18	8
283	компот из смеси с/фр	200									15	25						71	1	0	29
85	Хлеб пшеничный	30												30				71	2	0	15
	итого на 1 человека		200	100	6	2	2		71	9	17	25	20	45				760	29	41	112

день7

рец			снежок	свекла	курица	т/паста	м/раст	мука	карт	морк	лук	сок		хлеб			ккал	б	ж	у
50	закуска из свеклы	60		114			6										59	1	6	0
407	Рагу из птицы	200			100	7	7	1	122	24	14						291	3	6	24
518	Сок натуральный	200										227,3					110	1	0	0
85	Хлеб пшеничный	30												30			95	2	0	15
	итого на 1 человека		0	114	100	7	13	1	122	24	14	227,3		30			555	7	12	39

день8

рецепта			помид	голубец	т/паста	м/раст	мука	макар	м/слив	коф. нап	сахар	яблоко	хлеб		цена	ккал	б	ж	у
106	помидор натур	100	100													8	0	0	2
373/453	голубец с подливом	100/40		130	6	2	2				1					156	11	11	7
291	макарони отварные	180						61	8,4							234	6	5	40
286	коф напиток	200								2	15					64	3	3	20
112	яблоко	100										150				47	0	0	10
85	Хлеб пшеничный	40											40			95	2	0	15
	итого на 1 человека		100	130	6	2	2	61	8,4	2	16	150	40			604	22	19	94

день9

реци				котл	т/паста	м/раст	мука	гречка	м/слив	сахар	какао	молоко	сыр	хлеб		цена	ккал	б	ж	у
93	бутерброт с сыром	15/20											20	15			123	5	18	8
610/453	котлета дом. с подл (том /с	80/40		100	6	2	2			2							192	13	13	14
237	каша греч рассыпч	200						75	8								311	9	9	47
496	какао с молоком	200								15	1,5	100					144	4	3	25
85	Хлеб	30												15			71	2	0	15
	итого на 1 человека			100	6	2	2	75	8	17	1,5	100	20	30			841	33	43	109

день10

реци			пом	рыба	т/паст	м/раст	мука	лук	морк	рис	м/слив	сок	сахар	молоко	яблоко	хлеб		цена	ккал	б	ж	у
106	помидор натуральный	100	100																8	0	0	2
343	Рыба туш. В том.с с овощ	85/40/60		113	6	2	2	24	46				1						194	20	10	5
414	рис отварной	180								70	8								124	1	10	8
518	Сок натуральный	200										200							110	1	0	0
122	яблоко	100													100				47	0	0	10
85	Хлеб пшеничный	30														30			95	2	0	15
	итого на 1 человека		100	113	6	2	2	24	46	70	8	200	1	0	100	30			578	24	20	40

итого за 10дней

ккал в день

6459 645,9

день1

рецепта			огур	курица	рис	м/раст	лук	морк	соль		с/фр	сахар	хлеб			ккал	б	ж	у
106	огурец натур	100	100													16	0	0	4
406	плов из отвар курицы	200		100	66	10	17	20								405	2	2	20
283	компот из смеси с/фр	200									25	15				71	1	0	29
85	Хлеб пшеничный	50											57			118	2	0	15
	итого на 1 человека		100	90	66	10	17	20	0		25	15	57			610	5	2	68

день2

рец	МЕНЮ 5-11		свекла	тефт	т/паста	м/раст	мука	карт	м/сл	чай	сахар	хлеб			ккал	б	ж	у
50	закуска из свеклы	60	114			6									59	1	6	0
390/453	тефт "Ежики" с подл (том /с)	80/40		100	6	2	2				1				110	5	7	2
429	пюре картофельное	200						226	9						184	4	8	21
492	чай с сахаром	200								1	15				60	0	0	0
85	Хлеб пшеничный	50										52			118	2	0	15
	итого на 1 человека		114	100	6	8	2	226	9	1	16	52			531	12	21	38

день3

№	МЕНЮ 5-11	наименование и кол-во на 1 человека																				
рец			пом	рыба	т/паст	м/раст	мука	лук	морк	рис	м/слив	какао	сахар	молоко		хлеб			ккал	б	ж	у
106	помидор натуральный	100	100																16	0	0	4
343	Рыба туш. В том.с с овощ	100/40/60		169	6	2	2	24	46				1						194	20	10	5
414	рис отварной	180								70	8								124	1	10	8
496	какао с молоком	200										1,5	15	70					144	4	3	25
85	Хлеб пшеничный	50														50			118	2	0	15
	итого на 1 человека		100	169	6	2	2	24	46	70	8	1,5	16	70		50			596	27	23	57

день4

рецепта			огурец	голубец	т/паста	м/раст	мука	макар	м/слив	коф. нап	сахар		хлеб			ккал	б	ж	у
106	огурец натуральный	100	100													16	0	0	4
373/453	голубец с подливом	100/40		130	6	2	2				1					156	11	11	7
291	макарены отварные	200						67	9,3							253	8	8	38
286	коф напиток	200								2	15					64	3	3	20
85	Хлеб пшеничный	50											56			95	2	0	15
	итого на 1 человека		100	130	6	2	2	67	9,3	2	16		56			584	24	22	84

день5

рец			помид	курица	т/паста	м/раст	мука	лук	морк	греч	м/слив	чай	сахар	хлеб			ккал	б	ж	у
106	помидор нат	100	100														16	0	0	4
405	курица туш. в том соу	100/40		120	6	3	1	8	6								216	12	12	3
237	каша греч рассыпч	150								63	9						259	8	8	39
492	чай и сахаром	200										1	15				60	0	0	0
85	Хлеб пшеничный	50												60			118	3	0	20
	итого на 1 человека		100	120	6	3	1	8	6	63	9	1	15	60			669	23	20	66

день6

рец	обед	ВЫХОД	сок	кур	м/раст	карт	пшено	сыр	хлеб			ккал	б	ж	у
93	бутерброт с сыром	30/20						20	15			123	5	18	8
155	Суп с крупой (пшениный)	250		43	16	150	6					130	3	5	18
85	греники	50							55			118	3	0	20
518	сок натур	200	200									110	1	0	0
85	Хлеб пшеничный	30							30			71	2	0	15
	итого на 1 человека		200	43	16	150	6	20	100			552	14	23	61

день7

рец			помид	котл	т/паста	м/раст	мука	витамин	пшено	м/слив	сахар	с/фр	соль	хлеб		ккал	б	ж	у
106	помидор натуральный	100	100													16	0	0	4
610/453	котлета дом. с подл (том /с)	80/40		100	6	2	2				2					192	13	13	14
241	каша пшениная рассыпч	180							71	9						295	8	10	44
283	компот из смеси с/фр	200									15	25				71	1	0	29
85	Хлеб пшеничный	50												55		118	2	0	15
	итого на 1 человека		100	100	6	2	2		71	9	17	25		55		692	24	23	106

день8

рец				свекла	курица	т/паста	м/раст	мука	карт	морк	лук	чай	сахар	хлеб		ккал	б	ж	у
50	закуска из свеклы	60		114			6									59	1	6	0
407	Рагу из птицы	250			125	9	9	1	153	30	18					430	20	20	10
492	чай с сахаром	200										1	15			60	0	0	0
85	Хлеб пшеничный	50												56		118	2	0	15
	итого на 1 человека			114	125	9	15	1	153	30	18	1	15	56		581	19	22	23

день9

рец			помид	голубец	т/паста	м/раст	мука	макар	м/слив	коф. нап	сахар		хлеб	цена	ккал	б	ж	у
106	помидор натуральный	100	100												16	0	0	4
373/453	голубец с подливом	100/40		130	6	2	2				1				156	11	11	7
291	макарены отварные	200						67	9,3						253	8	8	38
286	коф напиток	200								2	15				64	3	3	20
85	Хлеб пшеничный	50											54		95	2	0	15
	итого на 1 человека		100	130	6	2	2	67	9,3	2	16		54		584	24	22	84

день10

№	наименование	кол-во	котл	т/паст	м/рас	мука	гречка	м/слив	сахар	какао	моло	хлеб	ккал	б	ж	у
610/453	котлета дом. с подл (том /с)	80/40	100	6	2	2			2				192	13	13	14
237	каша греч рассыпч	200					75	8					311	9	9	47
496	какао с молоком	200							15	1,5	100		144	4	3	25
85	Хлеб	50										56	118	2	0	15
	итого на 1 человека		100	6	2	2	75	8	17	1,5	100	56	765	28	25	101

день11

№	МЕНЮ 5-11	наименование и кол-во на 1 человека																	
№		пом	рыба	т/паст	м/рас	мука	лук	морк	рис	м/слив	какао	сахар	молоко	хлеб	цена	ккал	б	ж	у
106	помидор натуральный	100	100													16	0	0	4
343	Рыба туш. В том.с с овощ	100/40/60	169	6	2	2	24	46				1				194	20	10	5
414	рис отварной	180							70	8						124	1	10	8
496	какао с молоком	200									1,5	15	70			144	4	3	25
85	Хлеб пшеничный	50												50		118	2	0	15
	итого на 1 человека		100	169	6	2	2	24	46	70	8	1,5	16	70		596	27	23	57

день12

№		макар	м/слив	сыр	хлеб	сахар	чай	ккал	б	ж	у
93	бутерброт с сыром	30/20	5	20	30			123	5	18	8
296	макар изд запеч с сыром	180/10	72	8	10			376	11	19	38
492	чай с сахаром	200				15	1	64	1	0	0
85	Хлеб пшеничный	70			70			118	2	0	15
	итого на 1 человека		72	13	30	100	15	681	19	37	61

итого за 12 дней

ккал в день
7441 620,0833