


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Самойловская СОШ

 / Мельник Е.В. /

Приказ № 28 от «27» 03 2024 год

Примерное десятидневное меню

для учащихся возрастной категории 12-18 лет,

муниципального казённого общеобразовательного учреждения

Самойловская общеобразовательная школа

Абанского района, Красноярского края

на 2024-2025 гг.

составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарноэпидемиологические требования к организации

общественного питания населения"

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	1 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	156	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200		296,00	7,76	10,00	43,52
		209	Яйцо отварное	40,00		210,00	4,6	0,3	5,10
	гор.напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	фрукты	382	яблоко	100,00		188,00	2,00	2,00	40,00
	сладкое	373	Печенье, пряник	30,00		239,9	3,84	3,06	48,75
			<i>итого:</i>			1090,9	17,424	15,58	172,77
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	65	щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	250,00		109,73	4,84	9,37	2,00
	2 блюдо	239 - 276	Тушка цыпленка бройлера отварная в сметанном соусе	110,00		314,0	25,26	0,48	50,7
	гарнир	313	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150		775,17	0,51	85,55	0,83
	напиток	365	сок фруктовый	200,00		136,00	0,6	-	33
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00
			<i>итого:</i>			1534,9	36,89	88,88	108,73
			<i>всего за день:</i>			2544,8	54,314	104,46	281,5

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./кор п				Дата	2 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	21	Рыба жареная	100,00		588,02	12,29	7,31	5,79
	гарнир	472	Картофельное пюре	200,00		348,04	4,68	33,42	7,58
	гор.напиток	362	кофейный напиток на молоке	200,00		145,00	4,5	4,7	26,5
	кисломол.		Сыр твердый порционно	10,00		72,80	4,68	5,90	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	фрукты	382	яблоко	100,00		188,00	2,00	2,00	40,00
	булочное								
			<i>итого:</i>			1437,86	30,83	53,61	81,82
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	43	суп овощной на мясном бульоне	250,00		149,99	7,11	8,88	10,98
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины	70,00		218,00	26,00	20,00	2,00
	гарнир		Рис отварной	200,00		621,9	11,64	19,48	100
	напиток	290	кисель фруктовый	200,00		36,00	00	00	7,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00		68,00	3,00	3,00	14,00
	булочное								
			<i>итого:</i>			1189,89	50,43	51,64	154,38
			<i>всего за день:</i>			2627,75	81,26	105,25	236,2

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	3 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250,00		181,00	4,3	3,5	14,2
	гарнир								
	гор.напиток	351	кисель фруктовый	200,00		36,00	00	00	7,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	сладкое		пряник	50,00		237,5	3,84	3,06	48,75
	фрукты	382	банан	100,00		172,8	2,7	0,9	37,8
			<i>итого:</i>			723,3	13,52	7,74	128,15
Обед	закуска								
	1 блюдо	53	суп карт. Рыбный	250,00		200,89	10,32	10,09	17,20
	2 блюдо	321	капуста тушенная с мясом	250,00		359,36	42,62	15,47	10,62
	гарнир								
	напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порциями	10,00		86,00	0,10	7,20	0,10
			<i>итого:</i>			907,25	58,72	34,24	83,32
			<i>всего за день:</i>			1630,55	72,24	41,98	211,47

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	4 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска		икра кабачковая консервированная	60,00		66,00	1,3	3,10	7,0	
	гор.блюдо	265	плов из птицы	300,00		441,00	28,28	23,40	27,94	
	гор.напиток									
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб									
	фрукты									
	напиток	365	сок фруктовый	100,00		136,00	0,6	-	33	
				<i>итого:</i>			739,00	32,86	26,78	88,14
Обед	закуска	70	Огурец консервированный	50,00		12,8	0,42	0,06	1,14	
	1 блюдо	45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300,00		157,6	1,86	9,95	15,14	
	2 блюдо	185	жаркое по домашнему с мясом	250,00		476,8	43,01	11,67	49,92	
	гарнир									
	напиток	351	кисель	200,00		36,00	00	00	7,2	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
				<i>итого:</i>			883,20	50,97	23,16	136,00
			<i>всего за день</i>			1622,2	83,83	49,94	224,14	

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./кор п				Дата	5 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо								
	кисломол.	144	запеканка творожная со сгущенкой	200,00		448,80	31,00	21,00	37,2
	гор.напиток	357	компот из смеси сухофруктов	200,00		114,00	1,00	0,00	28,00
	хлеб		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб								
	фрукты	382	яблоко	100,00		188,00	2,00	2,00	40,00
	напиток								
	кисломол.		Сыр твердый порционно	10,00		72,80	4,68	5,90	0,00
			<i>всего:</i>			919,6	41,36	29,18	125,4
Обед	закуска								
	1 блюдо	13	борщ с мясом говядины со сметаной	250,00		324,8	5,7	16,44	35,97
	2 блюдо	14-15	Котлета с соусом томатным основным	80,00		367	12,90	19,51	5,38
	гарнир	472	Картофельное пюре	200,00		348,04	4,68	33,42	7,58
	напиток	341	какао на молоке	200,00		154,00	4,00	4,00	26,00
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00
			<i>итого:</i>			1393,84	32,96	74,85	115,13
			<i>всего за день:</i>			2313,44	74,32	104,03	240,53

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	6 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	179	Котлета рыбная	120,00		138,94	12,59	4,21	13,51	
	гарнир	472	Картофельное пюре	200,00		384,04	4,68	33,42	7,58	
	гор.напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2	
	хлеб									
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	фрукты	382	банан	100,00		95,00	1,50	0,51	20,00	
	напиток									
	кисломол.	386	Кисломолочный продукт йогуртный	100,00		85,50	5,00	3,00	8,00	
				<i>итого:</i>			860,48	26,45	41,42	84,49
Обед	закуска									
	1 блюдо	61	суп лапша домашняя с мясом птицы	300,00		122,71	8,62	3,53	14,11	
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины с соусом красным основным	120,00		218,70	15,06	15,59	4,81	
	гарнир	273	Макаронные изделия отварные	200		702,07	17,55	18,71	115,87	
	напиток	365	сок фруктовый	200,00		136,00	0,6	-	33	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
	булочное		Булочка домашняя	50,00		113,00	2,00	4,00	17,00	
				<i>итого:</i>			1492,48	49,51	43,31	224,99
				<i>всего за день:</i>			2354,96	75,93	84,73	309,48

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	7 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	265	Каша манная молочная с маслом	250,00		317,6	7,88	15,75	36,08
	гарнир								
	гор.напиток	351	кисель фруктовый	200,00		36,00	00	00	7,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб								
	кисломол.		Сыр твердый порционно	20,00		72,80	4,68	5,90	0,00
	сладкое		пряник	50,00		183,00	3,00	3,25	38,5
			<i>итого:</i>			705,4	18,24	25,18	101,98
Обед	закуска		Кукуруза консервированная	60,00		69,82	1,32	2,18	6,24
	1 блюдо	65	Щи из свежей капусты с мясом птицы	300,00		159,00	7,61	4,84	9,37
	2 блюдо	423	Тефтели мясные тушеные в соусе	90/30		253,85	14,7	17,31	26,28
	гарнир	313	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150		243,00	9,59	6,09	38,64
	напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00		68,00	3,00	3,00	14,00
	сладкое		мармелад	30,00		64,58	0,1	0,03	20,00
			<i>итого:</i>			1015,25	39,00	27,65	149,93
			<i>всего за день:</i>			1720,65	57,24	52,83	251,91

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	8 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	132	Омлет натуральный	200,00		425,15	22,38	34,69	5,85	
	гарнир									
	гор.напиток	368	Напиток из шиповника	200,00		100,00	1,00	0,00	24,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
	фрукты	382	яблоко	100,00		188,00	2,00	2,00	40,00	
	кисломол.									
	сладкое.	373	Печенье	40,00		239,9	3,84	3,06	48,75	
				<i>итого:</i>			1012,05	33,30	39,53	129,1
Обед	закуска	1	Горошек зеленый консервированный с луком и растительным маслом	50,00		36,00	2,10	1,7	3,2	
	1 блюдо	39	Рассольник по-Ленинградски	300,00		182,63	3,00	7,67	25,4	
	2 блюдо	21	Рыба жареная в сметанном соусе	120,00/50,00		330,6	31,16	18,2	10,2	
	гарнир		Рис отварной	200,00		183,72	16,80	13,42	5,50	
	напиток	357	компот из смеси сухофруктов	200,00		114,00	1,00	0,00	28,00	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00	
	булочное									
				<i>итого:</i>			1010,95	59,74	42,47	112,5
				<i>всего за день:</i>			2023,00	93,04	82,00	241,6

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	9 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	43	Макароны отварные с сыром	200		702,07	17,55	18,71	115,87
	гарнир								
	гор.напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		57,33	4,51	1,14	7,71
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб								
	фрукты		апельсин	100,00		86,00	1,8	0,4	16,2
	кисломол.	386	Кисломолочный напиток йогуртный	100,00		85,50	5,00	3,00	8,00
			<i>итого:</i>			1026,9	31,54	23,53	167,98
Обед	закуска	70	Огурец консервированный	50,00		9,60	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	45	суп гороховый с гречками с мясом птицы	250,00		134,75	6,59	5,28	16,33
	2 блюдо	271	шницель	100,00		228,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	472	Картофельное пюре	200,00		384,04	4,68	33,42	7,58
	напиток	368	чай с сахаром и лимоном	200,00		61,00	0,00	0,00	15,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		68,00	3,00	3,00	14,00
			<i>итого:</i>			982,14	32,928	53,54	90,15
			<i>всего за день:</i>			1995,04	64,468	77,07	258,13

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	10 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	217-96	каша пшенная на молоке	200,00		263,00	8,77	9,39	38,40
	гарнир								
	гор.напиток	357	компот из смеси сухофруктов	200,00		114,00	1,00	0,00	28,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб								
	фрукты	382	яблоко	100,00		94,00	1,00	1,00	20,00
	булочное		булочка школьная	50,00		113,00	2,00	4,00	17,00
			<i>итого:</i>			680,00	15,45	14,67	127,2
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп картофельный с рисом на мясном бульоне	250,00		101,81	20,2	5,09	11,98
	2 блюдо	239	Тушка цыпленка отварная с соусом красным основным	100,00		281,00	24,70	19,10	11,50
	гарнир	303	капуста тушенная	200,00		284,70	3,70	8,64	46,03
	напиток	351	кисель фруктовый	200,00		36,00	00	00	7,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		96,00	2,68	0,28	20,20
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30,00		104,00	3,00	1,20	20,00
	сладкое		Конфета	20,00		109,4	1,38	7,14	-
			<i>итого:</i>			1012,91	55,66	41,45	116,91
			<i>всего за день:</i>			1692,91	71,11	56,12	244,11