

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Самойловская СОШ

Мельник Е.В. /

Приказ № 96-ОД от «23» октября 2024\_года



## Примерное десятидневное меню

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Самойловская общеобразовательная школа

Абанского района, Красноярского края

на 2024-2025гг.

возрастная категория 12-18 лет

составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования

к устройству, содержанию и организации

режима работы в общеобразовательном учреждении»



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	200,00		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	200,00		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	273	Макаронные изделия отварные	200,00		702,07	17,55	18,71	115,87
	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>			1270,06	56,34	50,87	170,25
			<i>всего за день:</i>			2707,92	87,17	105,25	252,07

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	45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300,00		157,6	1,86	9,95	15,14
	2 блюдо	321	капуста тушеная 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 мяса 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	200,00		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	53	суп карт. Рыбный	250,00		200,89	10,32	10,09	17,20	
	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>			926,29	59,43	23,16	115,66
			<i>всего за день</i>			1665,49	92,29	50,08	203,8	

Школа	МКОУ Самойловская СОШ			Отд./корп				Дата	5 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	кисломол.	144	запеканка творожная со сгущенкой (повидлом)	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	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100,00		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









