



Приложение В к СанПиН 2.3.1.24.3590-20

Примерное 10-дневное меню школьных обедов на 2022-2023 учебный год

		Неделя: 1				День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	55	10,25	8,94	0,25	122,47	220,9	25,32
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
Итого за Обед		765	23,1	21,57	105,48	724,29		55
		Неделя: 1				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	11,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Печенье Чоко Пай 28г	28	2,3	5	65,8	281	968,03	12,15
Итого за Обед		681	17,29	22,25	147,03	936,55		55
		Неделя: 1				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	3,98	13,6	110,31	100,1	10,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	35,85
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		710	29,25	28,66	103,65	689,46		55
		Неделя: 1				День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	30,31
	Соус томатный	45	1,35	5,41	7,51	85,26	854	2,29
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
Итого за Обед		810	23,34	27	96,29	727,59		55
			Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,77
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	6,59	210,25	220,54	36,5
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		650	25,37	24,96	73,34	635,99		55
			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	34,86
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Яблоки	1			0,01	0,04	500	11,74
Итого за Обед		526	13,65	14,52	69,56	466,23		55
			Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Сосиски в соусе томатном	50/50	5,87	12,87	4,15	156,84	220,91	26,8
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,46	10
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,22
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		740	16,76	22,32	73,77	627,97		55
			Неделя: 2			День: среда		

