

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Е.А.Порывкина  
приказ № 46 от «18» сентября 20 11 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### СТОЛОВОЙ МБОУ НИЖНЕТОЕМСКАЯ СОШ

| СРЕДНЕГОДОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ |                                                |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------|------------|-----------------|------------------|-----------------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|
|                                             |                                                |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| № рецептуры                                 | Наименование блюд                              | Для детей 7 - 11 лет |            |            |                 |                  | Для детей 12 – 18 лет |                |               |                 |                  |
|                                             |                                                | выход<br>(гр.)       | белки (гр) | жиры (гр.) | углев.<br>(гр.) | калор.<br>(ккал) | выход<br>(гр.)        | белки<br>(гр.) | жиры<br>(гр.) | углев.<br>(гр.) | калор.<br>(ккал) |
| День первый (понедельник)                   |                                                |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| Обед                                        |                                                |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
|                                             | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 250                  | 2,9        | 2,5        | 21              | 120              | 300                   | 3,48           | 3             | 25,2            | 144              |
|                                             | Котлета мясная                                 | 100                  | 17,9       | 7,9        | 16              | 210              | 100                   | 17,9           | 7,9           | 16              |                  |
|                                             | Греча рассыпчатая                              | 150                  | 8,4        | 10,8       | 41,25           | 303              | 200                   | 11,2           | 14,4          | 55              | 404              |
|                                             | Компот из ягод                                 | 200                  | 0,1        | -          | 24,9            | 9                | 200                   | 0,1            | -             | 24,9            | 9                |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40                   | 3,04       | 0,24       | 20,92           | 24,2             | 60                    | 3,8            | 0,3           | 26,15           | 30,25            |
|                                             | Салат из свежей моркови                        | 100                  | 1,5        | 4          | 11              | 86               | 100                   | 1,5            | 4             | 11              | 86               |
| Полдник                                     | Коржик молочный                                | 75                   | 4,8        | 8,5        | 48,4            | 288              | 75                    | 4,8            | 8,5           | 48,4            | 288              |
|                                             | Чай с сахаром                                  | 200                  | 0,2        |            | 15              | 58               | 200                   | 0,2            |               | 15              | 58               |
|                                             | Фрукты                                         | 100                  | 0,4        | -          | 11              | 46,8             | 100                   | 0,4            | -             | 11              | 46,8             |
| День второй (вторник)                       |                                                |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |
| Обед                                        |                                                | 250                  | 3,9        | 4,6        | 14,6            | 116              | 300                   | 4,68           | 5,52          | 17,52           | 139,2            |
|                                             | Суп овощной                                    |                      |            |            |                 |                  |                       |                |               |                 |                  |

|         |                          |     |      |      |       |       |     |      |      |       |       |
|---------|--------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|------|------|-------|-------|
|         | Котлета рыбная из трески | 100 | 13   | 8,8  | 15,2  | 196   | 100 | 13   | 8,8  | 15,2  | 196   |
|         | Рис отварной             | 150 | 5,4  | 8,55 | 57,9  | 334,5 | 200 | 7,2  | 11,4 | 77,2  | 446   |
|         | Компот из яблок          | 200 | 0,2  | -    | 35,8  | 142   | 200 | 0,2  | -    | 35,8  | 142   |
|         | Хлеб ржано - пшеничный   | 40  | 3,04 | 0,24 | 20,92 | 24,2  | 60  | 3,8  | 0,3  | 26,15 | 30,25 |
|         | Винегрет овощной         | 100 | 0,68 | 3,95 | 3,9   | 54,5  | 100 | 0,68 | 3,95 | 3,9   | 54,5  |
|         | Булочка дорожная         | 75  | 7,5  | 13,2 | 60,9  | 394   | 75  | 7,5  | 13,2 | 60,9  | 394   |
| Полдник | Чай с сахаром            | 200 | 0,2  | -    | 15    | 58    | 200 | 0,2  | -    | 15    | 58    |

### День третий (среда)

|         |                                      |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |
|---------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Обед    |                                      |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |
|         | Суп картофельный с рыбой             | 250 | 2     | 4,9   | 14,3  | 110    | 300 | 2,4   | 5,88  | 17,6  | 132    |
|         | Тефтели мясными                      | 100 | 14,45 | 24,63 | 41,82 | 399,42 | 100 | 14,45 | 24,63 | 41,82 | 399,42 |
|         | Макаронные изделия отварные          | 150 | 5,80  | 4,4   | 37    | 211    | 200 | 7,2   | 6,4   | 47    | 261    |
|         | Компот клюквенный                    | 200 | 0,1   | -     | 24,9  | 97     | 200 | 0,1   | -     | 24,9  | 97     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40  | 3,04  | 0,24  | 26,92 | 24,2   | 60  | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25  |
|         | Салат картофельный с соленым огурцом | 100 | 0,94  | 1,93  | 6,56  | 58,4   | 100 | 0,94  | 1,93  | 6,56  | 58,4   |
| Полдник | Фрукты                               | 100 | 0,4   | -     | 11    | 46,8   | 100 | 0,4   | -     | 11    | 46,8   |
|         | Булочка со сгущённым молоком         | 80  | 8,6   | 2,5   | 50,4  | 254    | 80  | 8,6   | 2,5   | 50,4  | 254    |
|         | Чай с сахаром                        | 200 | 0,2   | -     | 15    | 58     | 200 | 0,2   | -     | 15    | 58     |

### День четвертый (четверг)

|      |                         |     |       |      |       |      |     |       |      |      |       |
|------|-------------------------|-----|-------|------|-------|------|-----|-------|------|------|-------|
| Обед | Борщ из свежей капусты  | 250 | 3,5   | 8    | 25,5  | 193  | 300 | 4,2   | 9,6  | 30,6 | 231,6 |
|      | Рыба отварная           | 80  | 15,52 | 0,64 | -     | 70,4 | 100 | 23,28 | 0,96 | -    | 105,6 |
|      | Картофельное пюре       | 150 | 4,8   | 10,2 | 34,65 | 252  | 200 | 6,4   | 13,6 | 46,2 | 336   |
|      | Салат из свежей капусты | 100 | 1,32  | 4    | 6,9   | 68   | 100 | 1,32  | 4    | 6,9  | 68    |
|      | Компот из ягод          | 200 | 0,1   | -    |       |      |     |       |      |      |       |

|         |                      |        |      |      |       |      |        |     |      |       |       |
|---------|----------------------|--------|------|------|-------|------|--------|-----|------|-------|-------|
|         |                      |        |      |      | 24,9  | 97   | 200    | 0,1 | -    | 24,9  | 97    |
|         | Хлеб ржано-пшеничный | 40     | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2 | 60     | 3,8 | 0,3  | 26,15 | 30,25 |
| Полдник | Яйцо вареное         | 40     | 6,3  | 5,2  | 0,7   | 76   | 40     | 6,3 | 5,2  | 0,7   | 76    |
|         | Плюшка               | 75     | 7,5  | 13,2 | 60,9  | 394  | 75     | 7,5 | 13,2 | 60,9  | 394   |
|         | Чай с сахаром        | 200/15 | 0,2  | -    | 15    | 58   | 200/15 | 0,2 | -    | 15    | 58    |
|         |                      |        |      |      |       |      |        |     |      |       |       |

#### День пятый (пятница)

|      |                                              |     |      |      |       |       |     |       |       |       |       |
|------|----------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Обед | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 12,1 | 9,8  | 43,4  | 307   | 300 | 14,52 | 11,76 | 52,08 | 368,4 |
|      | Плов с мясом куры                            | 200 | 13,6 | 14,9 | 39,8  | 321,2 | 250 | 15,62 | 19,89 | 59,9  | 442,4 |
|      | Огурцы свежие/соленые                        | 60  | 0,45 | 0,04 | 1,05  | 6,6   | 60  | 0,45  | 0,04  | 1,05  | 6,6   |
|      | Компот из клюквы                             | 200 | 0,1  | -    | 24,9  | 9     | 200 | 0,1   | -     |       | 190   |
|      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40  | 3,04 | 0,24 | 20,92 | 24,2  | 60  | 3,8   | 0,3   | 26,15 | 30,25 |

#### День шестой (понедельник)

|         |                      |        |       |       |       |       |        |       |       |        |       |
|---------|----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Обед    | Щи из свежей капусты | 250    | 2,3   | 5,2   | 7,9   | 89    | 300    | 2,76  | 6,24  | 9,48   | 106,8 |
|         | Гуляш мясной         | 100    | 15,08 | 17,55 | 29,89 | 361,3 | 100    | 15,08 | 17,55 | 229,89 | 361,3 |
|         | Рис отварной         | 150    | 5,4   | 8,55  | 57,9  | 334,5 | 200    | 7,2   | 11,4  | 77,2   | 446   |
|         | Компот из ягод       | 200    | 0,1   | -     | 24,9  | 9     | 200    | 0,1   | -     | 24,9   |       |
|         | Хлеб ржано-пшеничный | 40     | 3,04  | 0,24  | 26,92 | 24,2  | 60     | 3,8   | 0,3   | 26,15  | 30,25 |
| Полдник | Фрукты               | 100    | 0,4   | -     | 11    | 46,8  | 100    | 0,4   | -     | 11     | 46,8  |
|         | Пирожок с повидлом   | 80     | 8,6   | 2,5   | 50,3  | 254   | 80     | 8,6   | 2,5   | 50,3   | 254   |
|         | Чай с сахаром        | 200/10 | 0,2   | -     | 15    | 58    | 200/10 | 0,2   | -     | 15     | 58    |

#### День седьмой (вторник)

|      |                             |     |      |       |       |       |     |      |       |       |       |
|------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|-------|
| Обед | Рассольник                  | 250 | 3,9  | 4,3   | 18    | 119   | 300 | 4,68 | 5,16  | 19,2  | 141,8 |
|      | Котлета куриная             | 100 | 22   | 23,08 | 1,6   | 265,2 | 100 | 22   | 23,08 | 1,6   | 265,2 |
|      | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8  | 4,4   | 37    | 211   | 200 | 7,34 | 6,4   | 46    | 260   |
|      | Компот из изюма             | 200 | 0,9  | -     | 29,8  | 111   | 200 | 0,9  | -     | 29,8  | 111   |
|      | Хлеб ржано-пшеничный        | 40  | 3,04 | 0,24  | 26,92 | 24,2  | 60  | 3,8  | 0,3   | 26,15 | 30,25 |

|         |                 |        |     |     |      |      |        |     |     |      |      |
|---------|-----------------|--------|-----|-----|------|------|--------|-----|-----|------|------|
| Полдник | Салат из свеклы | 100    | 1,3 | 3,2 | 7,1  | 61,8 | 100    | 1,3 | 3,2 | 7,1  | 61,8 |
|         | Сметанник       | 80     | 9,8 | 2,8 | 56,3 | 265  | 80     | 9,8 | 2,8 | 56,3 | 265  |
|         | Чай с сахаром   | 200/10 | 0,2 | -   | 15   | 58   | 200/10 | 0,2 | -   | 15   | 58   |

**День восьмой (среда)**

|         |                                      |     |      |       |       |      |     |     |      |       |       |
|---------|--------------------------------------|-----|------|-------|-------|------|-----|-----|------|-------|-------|
| Обед    | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6    | 5     | 20    | 148  | 300 | 9,6 | 8    | 32    | 236,8 |
|         | Котлета рыбная из трески             | 100 | 13   | 8,8   | 15,2  | 196  | 100 | 13  | 8,8  | 15,2  | 196   |
|         | Картофельное пюре                    | 150 | 3,75 | 15,15 | 30,3  | 276  | 200 | 5   | 20,2 | 40,4  | 368   |
|         | Огурцы свежие/соленые                | 60  | 1    | -     | 3     | 14   | 60  | 1   | -    | 3     | 14    |
|         | Компот из ягод                       | 200 | 0,1  | -     | 24,9  | 9    | 200 | 0,1 | -    | 24,9  | 9     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40  | 3,04 | 0,24  | 26,92 | 24,2 | 60  | 3,8 | 0,3  | 26,15 | 30,25 |
|         | Салат картофельный с капустой        | 100 | 1,4  | 5,4   | 9,9   | 95   | 100 | 1,4 | 5,4  | 9,9   | 95    |
| Полдник | Чай с сахаром                        | 200 | 0,2  | -     | 15    | 57   | 200 | 0,2 | -    | 15    | 57    |
|         | Пирожок с рисом и яйцом              | 80  | 8,9  | 13,7  | 70,9  | 396  | 80  | 8,9 | 13,7 | 70,9  | 396   |

**День девятый (четверг)**

|      |                                 |     |      |      |       |      |     |      |      |       |       |
|------|---------------------------------|-----|------|------|-------|------|-----|------|------|-------|-------|
| Обед | Суп овощной на курином бульоне  | 250 | 3,9  | 4,6  | 14,6  | 117  | 300 | 4,68 | 5,52 | 17,52 | 139,5 |
|      | Жаркое по-домашнему             | 200 | 14,7 | 17,6 | 67    | 460  | 250 | 15,3 | 20,6 | 71    | 545   |
|      | Салат из свежей/соленой капусты | 100 | 1,5  | 4    | 6,1   | 63   | 100 | 1,5  | 4    | 6,1   | 63    |
|      | Компот из клюквы                | 200 | 0,1  | -    | 24,9  | 97   | 200 | 0,1  | -    | 24,9  | 97    |
|      | Хлеб ржано-пшеничный            | 40  | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2 | 60  | 3,8  | 0,3  | 26,15 | 30,25 |

|                               |                                              |     |      |      |       |       |     |      |      |       |       |
|-------------------------------|----------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| Полдник                       | Сочни с творогом                             | 80  | 9,1  | 5,7  | 32,1  | 184,1 | 80  | 9,1  | 5,7  | 32,1  | 184,1 |
|                               | Чай с сахаром                                | 200 | 0,2  | -    | 15    | 58    | 200 | 0,2  | -    | 15    | 58    |
| <b>День десятый (пятница)</b> |                                              |     |      |      |       |       |     |      |      |       |       |
| Обед                          | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 12,1 | 9,8  | 43,4  | 307   | 300 | 14,5 | 11,7 | 52,1  | 368   |
|                               | Кура отварная                                | 80  | 16,8 | 6,6  | 0,5   | 128,8 | 100 | 21   | 8,2  | 0,6   | 161   |
|                               | Макаронные изделия отварные                  | 150 | 5,8  | 4,4  | 37    | 211   | 200 | 7,2  | 6,4  | 47    | 261   |
|                               | Компот из сухофруктов                        | 200 | 0,9  | -    | 28,9  | 112   | 200 | 0,9  | -    | 28,9  | 112   |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40  | 3,04 | 0,24 | 26,92 | 24,2  | 60  | 3,8  | 0,3  | 26,15 | 30,25 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972459

Владелец Порывкина Евгения Акакиевна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024