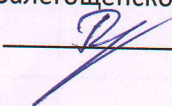


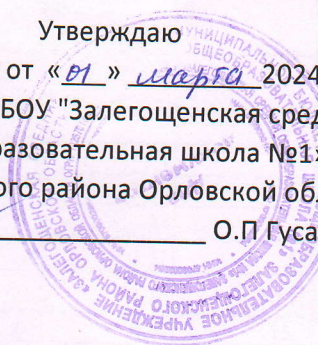
Утверждаю

Приказ № от « 01 » марта 2024 г.

Директор МБОУ "Залегощенская средняя  
общеобразовательная школа №1»

Залегощенского района Орловской области

 О.П Гусакова



Примерное перспективное меню  
на 10 дней для питания обучающихся 5-11 классов  
МБОУ «Залегощенская средняя общеобразовательная школа №1»

Залегощенского района Орловской области  
на зимний - весенний период 2023-2024 учебного года  
( новая редакция СанПин 2.3/2.4.3590-20)

ОБЕДЫ



| №<br>тех. карты | Прием пищи,                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                 | наименование блюда                | 12-18 лет       | Б                    | Ж            | У             | ккал                       |
| 1               | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             |                            |
|                 | <b>1-й день</b>                   |                 |                      |              |               |                            |
|                 | <b>обед</b>                       |                 |                      |              |               |                            |
| 246             | Овощи натуральные                 | 100             | 0,8                  | 0,1          | 3,3           | 14                         |
| 45              | Суп картофельный с бобовыми       | 250             | 2,34                 | 3,89         | 13,61         | 98,79                      |
| 363             | Колбаса вар отварная              | 100             | 30                   | 45           |               | 230                        |
| 219             | Гречневый гарнир с маслом         | 180             | 10,4                 | 6,51         | 54            | 316,55                     |
| 286             | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 2,79                 | 3,19         | 19,71         | 118,69                     |
|                 | Батон йодированный                | 30              | 2,64                 | 0,36         | 15,2          | 46,5                       |
|                 | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                      |
|                 | <b>Итого за обед</b>              | <b>890</b>      | <b>50,05</b>         | <b>59,32</b> | <b>115,18</b> | <b>869,08</b>              |
|                 | <b>2-й день</b>                   |                 |                      |              |               |                            |
|                 | <b>обед</b>                       |                 |                      |              |               |                            |
| 229             | Овощи консервированные            | 100             | 3                    | 3,16         | 7             | 77,86                      |
| 37              | Борщ из свежей капусты            | 250             | 1,9                  | 6,66         | 10,81         | 111,11                     |
| 211             | Плов из отварной птицы            | 200             | 35,42                | 43,17        | 39,08         | 555,69                     |
| 274             | Кисель из концентрата             | 200             | 1,36                 | 0            | 29,02         | 116,19                     |
|                 | Батон йодированный                | 30              | 2,64                 | 0,36         | 15,2          | 46,5                       |
|                 | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                      |
|                 | <b>Итого за обед</b>              | <b>810</b>      | <b>45,4</b>          | <b>53,62</b> | <b>110,47</b> | <b>951,9</b>               |
|                 | <b>3-й день</b>                   |                 |                      |              |               |                            |
|                 | <b>обед</b>                       |                 |                      |              |               |                            |
| 247             | Овощи натуральные соленные        | 100             | 0,48                 | 0,06         | 1,38          | 13                         |
| 42              | Рассольник                        | 300             | 6,036                | 13,56        | 38,85         | 179,52                     |
| 163             | Рыба тушеная                      | 120             | 19,68                | 7,68         | 0,67          | 168,15                     |
| 241             | Картофельное пюре                 | 220             | 4,67                 | 8,87         | 34,15         | 251,32                     |
| 283             | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,56                 |              | 27,89         | 113,79                     |
|                 | Батон йодированный                | 30              | 2,64                 | 0,36         | 15,2          | 46,5                       |
|                 | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                      |
|                 | <b>Итого за обед</b>              | <b>1000</b>     | <b>35,146</b>        | <b>30,8</b>  | <b>127,5</b>  | <b>816,83</b>              |
|                 | <b>4-й день</b>                   |                 |                      |              |               |                            |
|                 | <b>обед</b>                       |                 |                      |              |               |                            |
| 7               | Салат из квашенной капусты        | 100             | 1,6                  | 10           | 3,58          | 110,6                      |
| 47              | Суп картофельный с вермишелью     | 250             | 2,83                 | 2,86         | 21,76         | 124,09                     |
| 209             | Котлеты из мяса птицы             | 100             | 14,8                 | 16,6         | 10,02         | 248,1                      |
| 222             | Каша пшеница рассыпчатая с маслом | 180             | 7,87                 | 6,99         | 46,96         | 287,6                      |
| 300             | Чай                               | 200             | 0,12                 | 0            | 12,04         | 48,64                      |
|                 | Батон йодированный                | 30              | 2,64                 | 0,36         | 15,2          | 46,5                       |
|                 | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                      |
|                 | <b>Итого за обед</b>              | <b>890</b>      | <b>29,34</b>         | <b>27,08</b> | <b>115,34</b> | <b>910,08</b>              |
|                 | <b>5-й день</b>                   |                 |                      |              |               |                            |
|                 | <b>обед</b>                       |                 |                      |              |               |                            |
| 246             | Овощи натуральные                 | 100             | 1,1                  | 0,2          | 4,6           | 23                         |
| 51              | Суп картофельный с крупой         | 250             | 2,31                 | 7,74         | 15,43         | 140,59                     |
| 227             | Макаронные изделия отварные       | 200             | 7,36                 | 7,06         | 47,1          | 281,46                     |
| 213             | Птица тушенная                    | 100             | 15,7                 | 9,4          | 3,3           | 169,8                      |
| 293             | Сок фруктовый                     | 250             | 2,5                  | 0,25         | 7,25          | 110,35                     |
|                 | Батон йодированный                | 30              | 2,64                 | 0,36         | 15,2          | 46,5                       |
|                 | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                      |
|                 | <b>Итого за обед</b>              | <b>960</b>      | <b>32,69</b>         | <b>25,28</b> | <b>102,24</b> | <b>816,25</b>              |
|                 | <b>6-й день</b>                   |                 |                      |              |               |                            |
|                 | <b>обед</b>                       |                 |                      |              |               |                            |
| 229             | Овощи консервированные            | 100             | 3                    | 3,16         | 7             | 93,43                      |
| 63              | Щи из свежей капусты              | 250             | 2,09                 | 6,33         | 10,64         | 107,83                     |
| 210             | Гуляш из мяса птицы               | 100             | 15,1                 | 6,4          | 3,3           | 181                        |
| 224             | Рисовый гарнир                    | 200             | 5,17                 | 6,77         | 53,69         | 300,24                     |



|     |                              |            |              |              |              |               |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 294 | Чай                          | 200        | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 61,62         |
|     | Батон йодированный           | 30         | 2,64         | 0,36         | 15,2         | 46,5          |
|     | Хлеб ржаной                  | 30         | 1,08         | 0,27         | 9,36         | 44,55         |
|     | <b>Итого за обед</b>         | <b>910</b> | <b>26,15</b> | <b>20,14</b> | <b>107,5</b> | <b>835,17</b> |
|     | <b>7-й день</b>              |            |              |              |              |               |
|     | <b>обед</b>                  |            |              |              |              |               |
| 7   | Салат из квашенной капусты   | 100        | 1,6          | 10           | 3,58         | 110,6         |
| 45  | Суп картофельный с бобовыми  | 250        | 2,34         | 3,89         | 13,61        | 98,79         |
| 214 | Рагу из мяса птицы           | 200        | 17,57        | 22,37        | 24,22        | 360,66        |
| 270 | Какао с молоком              | 200        | 4,85         | 5,04         | 32,73        | 195,71        |
|     | Батон йодированный           | 30         | 2,64         | 0,36         | 15,2         | 46,5          |
|     | Хлеб ржаной                  | 30         | 1,08         | 0,27         | 9,36         | 44,55         |
|     | <b>Итого за обед</b>         | <b>810</b> | <b>30,08</b> | <b>41,93</b> | <b>98,7</b>  | <b>856,81</b> |
|     | <b>8-й день</b>              |            |              |              |              |               |
|     | <b>обед</b>                  |            |              |              |              |               |
| 366 | Бутерброд с сыром            | 100        | 23,2         | 29,5         |              | 337,39        |
| 52  | Суп молочный с вермишелью    | 300        | 6,18         | 7,58         | 23,28        | 185,68        |
| 144 | Запеканка рисовая с творогом | 180        | 10,21        | 11,95        | 54,88        | 335,6         |
| 300 | Чай                          | 200        | 0,12         | 0            | 12,04        | 48,64         |
|     | Хлеб ржаной                  | 30         | 1,08         | 0,27         | 9,36         | 44,55         |
|     | <b>Итого за обед</b>         | <b>810</b> | <b>40,79</b> | <b>49,3</b>  | <b>99,56</b> | <b>951,86</b> |
|     | <b>9-й день</b>              |            |              |              |              |               |
|     | <b>обед</b>                  |            |              |              |              |               |
| 247 | Овощи натуральные соленные   | 100        | 0,48         | 0,06         | 1,38         | 13            |
| 72  | Суп рыбный                   | 250        | 6,62         | 8,31         | 21,28        | 184,48        |
| 209 | Биточки из мяса птицы        | 100        | 14,68        | 16,6         | 10,01        | 248,11        |
| 223 | Гарнир из перловой крупы     | 200        | 4,02         | 17,48        | 22,74        | 264,43        |
| 282 | Компот из свежих фруктов     | 200        | 0,16         | 0            | 14,99        | 60,64         |
|     | Батон йодированный           | 30         | 2,64         | 0,36         | 15,2         | 46,5          |
|     | Хлеб ржаной                  | 30         | 1,08         | 0,27         | 9,36         | 44,55         |
|     | <b>Итого за обед</b>         | <b>910</b> | <b>29,68</b> | <b>43,08</b> | <b>94,96</b> | <b>861,71</b> |
|     | <b>10-й день</b>             |            |              |              |              |               |
|     | <b>обед</b>                  |            |              |              |              |               |
| 368 | Бутерброд с в/к              | 100        | 2,02         | 26,34        | 10,7         | 260,44        |
| 51  | Суп картофельный с крупой    | 250        | 2,31         | 7,74         | 15,43        | 140,59        |
| 208 | Кнели из кур с рисом         | 100        | 12,78        | 14,51        | 5,91         | 205,32        |
| 235 | Капуста тушеная              | 200        | 5,24         | 6,45         | 26,89        | 174,32        |
| 293 | Сок фруктовый                | 200        | 2            | 0,2          | 5,8          | 36            |
|     | Батон йодированный           | 30         | 2,64         | 0,36         | 15,2         | 46,5          |
|     | Хлеб ржаной                  | 30         | 1,08         | 0,27         | 9,36         | 44,55         |
|     | <b>Итого за обед</b>         | <b>910</b> | <b>28,07</b> | <b>55,87</b> | <b>89,29</b> | <b>907,72</b> |

Примечание: номера рецептур указаны в соответствии: 1.«Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений». ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им.Акад. Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания. – Пермь 2008г.