

Самаровская
 Дирекция школы № 102
 Директор Т. К. Колесникова
 04.02.2025



Утверждаю:
 Генеральный директор

С. В. Косых
 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Птица, тушенная в соусе	90	11,43	10,23	2,74	148	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,08	19,29	111,31	728	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Плов из мяса	250	14,97	14,43	39,81	352	265
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		22,31	19,63	117,2	708	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп -лапша домашняя	200	1,12	4,64	11,12	96	148
Запеканка картофельная с мясом и овощами	220	16,78	15,36	35,02	395	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140	
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12	66	
Итого		24,45	21,57	101,14	758	

ЧЕТВЕРГ:
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Биточки из птицы с соусом	90	14,58	9,68	8,94	190	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		32,66	20,41	98,73	722	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	2,94	13,4	102	111
Мясные ежики в соусе	120	10,72	20,79	16,26	246	562
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		22,24	31,7	97,96	728	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный	200	4,8	2,24	19,54	106	97
Птица, тушенная в соусе	90	9,32	6,6	3,04	148	301
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,01	14,55	115,5	722	

Среднее значение за период: 25,63 21,19 106,97 728

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню