



Утверждено:  
и.о. директора МБОУ «Хандагайская ООШ»  
Машанова А.Н.  
2024-2025 г

### Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура/технологическая карта
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 1							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодированная, масло слив)	150/90	16,98	21,73	30,93	374,93	84/158
	Суп картофельный с вермишелью (мясо говядина, вермишель, картофель, морковь, лук, соль, масло раст)	250	10,07	6,22	21	181,44	893
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Круассан в потребительской упаковке	45	2,88	9,5	22,5	189	
Итого за обед			32,83	37,87	101,33	922,37	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодированная, масло слив)	180/100	18,5	23,34	34,02	390,65	84/158
	Суп картофельный вермишелью (мясо говядина, вермишель,	300	10,07	6,22	21	217,22	111



	апельсин	200	1,35	0,3	12,15	90
Итого за обед		840	26,68	31,04	92,95	1017
Возрастная категория 7-11 лет						
День 3						
	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	20/250	5,02	0,5	13,57	74,8
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156
Итого за обед		745	25,63	31,59	113,09	888,10
Возрастная категория 12 лет и старше						
День 3						
	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	300	6,02	0,7	14,52	89,7
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	40/155	17,02	26,89	40,83	473,49
Обед	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,57		19,55	81
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156
Итого за обед		885	27,31	33,79	115,75	950
Возрастная категория 7-11 лет						
День 4						
	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, соль йод.)	150	8,77	9,35	57,93	298
						307

Обед	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	250	3,8	2,9	4,3	98,3	
	Какао напиток (какао-порошок, молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед	750	24,63	19,32	78,64	821		
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 4							
Обед	картофельное пюре(картофель, масло сливочное, соль йод.,)	250	6,37	4,1	33,5	315	307
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,4	17,8	220	-
	Борщ (картофель, капуста, свекла, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	300	3,8	2,9	4,3	130	-
Итого за обед	880	25,75	19,52	79,44	950		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 5							
	Каша перловая (крупа перловая, соль йодиров, масло слив)	150	14,5	17,2	21,3	336	84
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод,	80/30	13,9	6,5	4	265	437





	Суп щи из свежей капусты(картофель, капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод).	250	2,5	6,7	8,76	150	88
Обед	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	4,9	4,9	20,3	273	676
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/40	21,6	17,5	17,4	215	99
	Кисель витаминизированный (концентрат сухой, сахар-песок	200	1,02		21,8	87,1	247
	Мини-рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		835	23,41	34,9	91,96	995,1	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 8							
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	80/220	22,6	30,4	64,5	628	96
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Компот витаминизированный из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	мандарин	150	0,8	0,2	7,5	57	
Итого за обед		700	21,41	31,29	107,02	906	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 8							

Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	100/250	26,3	35,5	75,3	763	96
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	мандарин	180	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за обед	830	21,75	31,35	108,13	1162	
День 9							
Возрастная категория 7- 11 лет							
Обед	Картофель отварной	150	5,3	3,9	32,7	185,4	205/105
	Картофель, соль йодиров, масло слив, молоко)						
	Рыба запеченная (горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3,0	2,5	13,7	80	274
Обед	Суп перловый	250	2,4	2,3	17,4	102	138
	картофельный (картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)						
	Итого за обед	780	22,51	14,24	89,08	779,4	
День 9							
Возрастная категория 12 лет и старше							
Обед	Картофель отварной(картофель, соль йодиров, масло	180	6,33	4,7	39,2	205	307
	Рыба запеченная (горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Итого за обед						



	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3,6	2,7	13,8	92	274
	Суп перловый картофельный (картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	300	2,4	2,3	17,4	125	138
Итого за обед		830	23,54	14,74	95,58	952	
Возрастная категория 7 - 11 лет							
День 10							
	Макаронные изделия (макаронны, соль йодиров, масло слив)	150	8,77	9,35	57,93	298	304
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	100/50	20,5	21,3	3,8	269	92
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		750	22,75	12,75	67,47	827	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 10							
	Макаронные изделия (макаронны, соль йодиров, масло слив)	180	8,77	9,35	57,93	325	676
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том. паста, лук, мука, маслораст)	100/75	29,2	29,8	4,7	404	92
Обед	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		855	43,65	43,65	107,3	989	