

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №134»

А.А. Соха
«22» января 2024г.



Директор АО «КШП-Глобус»

Косых С.В.

2024 г.



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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	90	11,89	16,52	2,35	210	256
Каша гречневая вязкая	150	4,63	5,01	20,83	147	510
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		27,59	26,11	94,73	726	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Пудинг из птицы с соусом	90	12,56	6,03	7,42	159	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток фруктово-ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		26,54	15,63	122,06	762	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Тефтели (2 в) с соусом	120	9,26	13,91	12,04	189	462
Сложный овощной гарнир	150	4,35	10,95	21,3	201	акт
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		22,61	30,03	117,98	810	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рыбные	90	11,7	7,92	16,72	171	388
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		23,2	18,38	131,29	765	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	132
Азу	90	8,01	19,8	8,73	234	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,63	5,01	20,83	147	510
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт

Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		20,61	29,67	94,62	726	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Фрикадельки с соусом	100	8,11	11,16	11,16	208	469
Каша пшенная вязкая	150	4,24	5,01	24,26	157	Табл 4
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,36	20,72	123,32	796	

Среднее значение за период:

24,15 23,42 114,0 764

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №134»

Утверждаю:



Косых С.В.

2024 г.



А.А. Соха
«22» января 2024г.

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 БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Гуляш	90	12,51	19,8	3,6	130	132
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	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		29,21	28,86	121,42	747	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борш сибирский со сметаной	200	3,17	2,97	13,4	94	111
Котлеты с соусом	90	7,40	7,81	11,84	139	451
Рис припущенный	160	3,97	4,62	41,51	223	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		20,79	16,62	122,4	710	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир	150	4,35	10,95	21,3	201	акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		22,16	26,83	112,44	750	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Биточки из птицы с соусом	90	11,05	7,49	7,41	141	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,16	8,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		25,07	21,33	116,48	706	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Плов с мясом	250	15,19	11,48	59,93	418	265
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		26,26	16,06	131,48	787	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Куриные колбаски с соусом	90	10,19	8,06	8,21	173	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,17	17,48	115,05	743	

Среднее значение за период: 24,61 21,20 119,87 741

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