УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Скальнинская СОШ»
_____ С.В. Горшунова
01.09.2026г

# ПРИМЕРНОЕ ДЯСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СКАЛЬНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Меню разработано согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20. Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации

Издательство ООО «Уральский региональный центр питания «ГБУ ВПО»
«Пермская государственная медицинская академия им. Академика Е.А. Вагнера» г. Пермь 2013 год

Рацион для групп обучающихся 12-15 лет
Сезон весенне-летний/осенне-зимний

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп

День 1

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | фрикадельки из говядины | 100 | | 187 | 14,68 | 10,78 | 7,76 |
| | гарнир | 237 | каша гречневая | 200 | | 337,40 | 11,40 | 10,46 | 49,44 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 493 | чай с сахаром | 200 | | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 15,00 |
| | итого | | | | | 819,40 | 33,78 | 22,04 | 121,40 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп День день2

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | кнели из кур с рисом | 110 | | 211,20 | 7,37 | 6,60 | 38,50 |
| | гарнир | 429 | пюре картофельное | 200 | | 184,00 | 4,20 | 8,80 | 21,80 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 509 | компот из яблок с лимоном | 200 | | 103,00 | 0,30 | 0,20 | 25,10 |
| | итого | | | 610 | | 733,20 | 19,47 | 16,40 | 134,60 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп День день 3

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | ёжики из говядины | 100 | | 221,00 | 9,50 | 15,30 | 11,40 |
| | гарнир | 291 | макаронные изделия | 200 | | 193,20 | 7,54 | 0,90 | 38,72 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 508 | компот из с/ф | 200 | | 110,00 | 0,50 | 0,00 | 27,00 |
| | итого | | | 600 | | 759,20 | 25,14 | 17,00 | 126,32 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп День день 4

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | шницель из говядины | 100 | | 215,00 | 11,00 | 15,00 | 9,00 |
| | гарнир | 414 | рис отварной | 200 | | 272,80 | 4,92 | 8,10 | 45,08 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 500 | кофейный напиток | 200 | | 113,00 | 2,90 | 2,00 | 20,90 |
| | итого | | | 600 | | 835,80 | 26,42 | 25,90 | 124,18 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп День день 5

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | биточек куриный | 100 | | 192,00 | 6,70 | 6,00 | 25,00 |
| | гарнир | 429 | пюре картофельное | 200 | | 184,00 | 4,20 | 8,80 | 21,80 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 503 | кисель | 200 | | 122,00 | 1,40 | 0,00 | 29,00 |
| | итого | | | 600 | | 733,00 | 19,90 | 15,60 | 125,00 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп День день 6

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | тефтели из говядины | 100 | | 273,00 | 8,00 | 21,00 | 13,00 |
| | гарнир | 291 | макаронные изделия | 200 | | 193,20 | 7,54 | 0,90 | 38,72 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 500 | кофейный напиток | 200 | | 113,00 | 2,90 | 2,00 | 20,90 |
| | итого | | | 600 | | 814,20 | 26,04 | 24,70 | 121,82 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа: МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс | Отд./корп: | День: день 7

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | котлета рыбная | 100 | | 130,00 | 13,00 | 1,65 | 14,00 |
| | гарнир | 429 | пюре картофельное | 200 | | 184,00 | 4,20 | 8,80 | 21,80 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 519 | напиток из шиповника | 200 | | 97,00 | 0,70 | 0,30 | 22,80 |
| | итого | | | 600 | | 646,00 | 25,50 | 11,55 | 107,80 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп День день 8

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | 405 | кура в соусе | 120 | | 192,00 | 13,60 | 13,50 | 4,10 |
| | гарнир | 414 | рис отварной | 200 | | 272,80 | 4,92 | 8,09 | 45,08 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 493 | чай с сахаром | 200 | | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 15,00 |
| | итого | | | 620 | | 759,80 | 26,22 | 22,39 | 113,38 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс Отд./корп День день 9

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | без№ | голубец ленивый | 100 | | 270,00 | 6,00 | 23,00 | 9,00 |
| | гарнир | 237 | каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 337,40 | 11,40 | 10,46 | 50,40 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 503 | кисель | 200 | | 122,00 | 1,40 | 0,00 | 29,00 |
| | итого | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |

Школа МАОУ Скальнинская СОШ 5-9 класс | Отд./корп | | День | день 10

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 2 блюдо | 407 | рагу из птицы | 220 | | 311,78 | 17,35 | 18,11 | 19,11 |
| | гарнир | 112 | фрукты | 100 | | 47,00 | 0,40 | 0,00 | 9,80 |
| | хлеб | 108 | хлеб пшеничный | 100 | | 235,00 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | гор.напиток | 508 | компот из с/ф | 200 | | 110,00 | 0,50 | 0,00 | 27,00 |
| | итого | | | 620 | | 703,78 | 25,85 | 18,91 | 105,11 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | итого | | | | | | | | |