

Утверждаю
Директор МБОУ "Ш-ИООО с. Нунлигран
Пр. от 01.09.2025 г № 106/5-ОД
С.В. Омрынто

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное организованное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" от 11 лет и старше Школа

День: понедельник
Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	11,4	7,1	30,1	265,7
1	Бутерброд с маслом	60	3,75	9,9	36,1	216,25
386	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,8	44
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,9	2	20,9	113,4
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
Итого за Завтрак			23,55	24	99,2	702,15
Обед						
47	Салат из квашеной капусты	100	0,7	5	8,5	55,7
95	Суп с рыбными консервами	250	6,1	9,3	11,3	167,2
282,02	Оладьи из печени говяжей	100	11,7	14,4	11,4	236,4
202	Макаронные изделия отварные	180	4,44	2,04	30,28	187,56
347,03	Компот из плодов консервированных	200	0,2		18,2	69,8
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,24	31,8	138,91	997,91
Полдник						
	Напиток витаминизированный	200			18,4	73,6
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с курагой)	60	8	10,3	30,4	236,6
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
Итого за Полдник			14	14,1	59	415
Итого за день			68,79	69,9	297,11	2115,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11лет и старше Школа

День: вторник

Сезон:

01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст:

7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,4	12,9	17,8	241,7
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,6	25,1	144,9
386,2	Фрукты и ягоды консервированные	100	0,6	0,1	19,4	88,1
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
Итого за Завтрак			23,4	22,76	99,5	713,75
Обед						
42	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым	100	1,7	6,2	13,2	99,5
113,08	Суп – лапша домашняя №3	250	3,87	5,5	19,12	240,7
294,01	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	13,66	15,11	18,33	248
321,02	Овощи тушеные	180	3,12	2,8	16,5	71,16
348,02	Компот из фруктов сушеных (Компот из кураги)	180	0,8		12,9	52,6
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,25	30,67	139,28	993,21
Полдник						
389,01	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,5		30,3	128
409	Пирожки печеные из пресного сдобного теста (яблочный)	60	6,4	10,2	15,6	160,5
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
			13,9	14	56,1	393,3
Итого за Полдник						
Итого за день			68,55	67,43	294,88	2100,26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11лет и старше Школа

День: среда

Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	11,6	12,9	20,4	250
1	Бутерброд с сыром	60	3,75	9,9	16,1	198,25
376,03	Чай с сахаром	180	0,1		9	36,5
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
386,21	Плоды и ягоды консервированные	100	0,6	0,1	15,4	48,1
Итого за Завтрак			21,65	23,46	97,8	709,1
Обед						
70,01	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13
92,01	Щи из квашеной капусты с картофелем (с говядиной)	250	6,3	8,7	12,7	154,1
	Сметана	25	0,7	1,8	5,9	44,9
281	Биточки паровые	100	12,7	13,6	18	250,9
143	Рагу из овощей	180	3	6,6	26,76	167,6
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1	0,2	16,2	78,2
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			32,6	32,06	140,49	989,95
Полдник						
1	Бутерброд с маслом	35	4,2	6,5	19,9	143,9
361	Кисель молочный	180	3,3	3,9	24,9	145,3
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
Итого за Полдник			13,5	14,2	55	394
Итого за день			67,75	69,72	293,29	2093,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11лет и старше Школа

День: четверг

Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Омлет (с зеленым горошком)	200	14	19,3	19,6	266,13
508,01	Закуска овощная (промышленного производства)	50	0,5	1,1	13,8	99
380,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,9	2	15,9	85
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,8	44
	Хлеб ржаной	75	5,6	0,56	36,9	176,25
Итого за Завтрак			23,4	23,36	98	670,38
Обед						
99,02	Суп из овощей (с говядиной)	250	6,12	9	20,5	189,12
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,7	0,2	5,3	30
234	Котлеты или биточки рыбные	100	11,2	12,1	14,5	232,7
312	Картофельное пюре	180	3,72	8,16	24,4	168
349,02	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	15,9	62,6
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,24	30,62	139,83	963,67
Полдник						
385	Молоко кипяченое	200	2,1	7,9	7,1	83,3
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	26,9	166,25
	Повидло	15		1	17,1	67,5
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
Итого за Полдник			13,7	13,26	61,3	421,85
Итого за день			68,34	67,24	299,13	2055,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11 лет и старше Школа

День: пятница

			Неделя: 1	Возраст:	7-11	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,3	17,1	31,8	301,9
378,03	Чай с молоком или сливками	180	3,4	1,2	20,7	112
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
386	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
Итого за Завтрак			22,8	23,86	99,5	696,95
Обед						
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	0,5	1,9	13,1	62
82,02	Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	250	6,5	9	14,1	158,1
259	Жаркое по-домашнему	240	16,2	18,87	23,62	421,3
376,03	Чай с сахаром	180	0,1		24	36,5
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,4	30,83	134,05	959,15
Полдник						
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3
	Вафли с начинкой	25	6,8	10,5	27,2	201,2
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
			13,8	14,3	57,6	391,3
Итого за Полдник						
			68	68,99	291,15	2047,4
Итого за день						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11лет и старше Школа

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст:

7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
177	Каша пшенная с изюмом	200	6,4	7,9	30	232,9
15	Сыр (порциями)	40	4,6	8,9	19,7	142
378,03	Чай с молоком или сливками	200	1,4	1,2	13	68
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
Итого за Завтрак			23,1	23,16	99,9	681,95
Обед						
73,01	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	0,5	1,9	5,1	64
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	6,6	17,1	104,7
227	Рыба припущенная	120	15,2	9	1	159,3
312	Картофельное пюре	180	3,72	8,96	24,4	164,4
372	Соус сметанный	50	0,7	4,5	2,9	37,1
347,07	Компот из плодов консервированных (Компот из вишни)	200	0,4	0,2	30,3	125,6
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,37	32,22	140,03	936,35
Полдник						
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
	Печенье	35	2,5	4,7	23,9	114,8
385	Молоко кипяченое	180	4,5	4,8	9,1	102
386,2	Плоды и ягоды консервированные (Абрикосы)	100	0,6	0,1	15,4	68,1
Итого за Полдник			13,6	13,4	58,6	389,7
Итого за день			68,07	68,78	298,53	2008

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11лет и старше Школа

День: вторник
Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Омлет (с зеленым горошком)	200	15,5	20	19,6	354,6
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	3,3	22,6	124,6
386,22	Плоды и ягоды консервированные (Черешня)	100	0,6	0,1	18,8	67
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
	Хлеб пшеничный	45	3	0,3	19,7	94
Итого за Завтрак			22,9	24	94,1	703,2
Обед						
37,01	Салат картофельный с капустой квашеной	100	1	3,2	6,4	58,7
98,01	Суп крестьянский с крупой (с говядиной)	250	6,25	8,4	14,54	129
246,01	Гуляш из отварной говядины.	100	10,2	11,7	11	175
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	6,72	7,32	31,5	292,5
349,02	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	15,9	62,6
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			32,67	31,78	138,57	999,05
Полдник						
3	Бутерброд с сыром	50	5,6	8,9	16,9	175,4
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3
386	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за Полдник			13	13,1	57,1	409,5
Итого за день			68,57	68,88	289,77	2111,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11 лет и старше Школа

День: среда
Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	8,6	14,7	24,9	242,6
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	3,3	22,6	124,6
386	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,6	0,6	14,7	66
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
Итого за Завтрак			22,2	23,76	99,4	672,25
Обед						
82,02	Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	250	6,5	9	14,1	158
282,03	Оладьи из печени говяжьей.	100	10	11,4	11,4	208
202	Макаронные изделия отварные	180	5,8	6,2	31,9	187,6
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5,1	2	59,8
347,03	Компот из плодов консервированных (Компот из персиков	200	0,2		18,2	89,8
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,5	32,76	136,83	984,45
Полдник						
	Напиток витаминизированный	200			18,4	73,6
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
443	Крендель сахарный	55	7,5	9,8	29,7	211,4
			13,5	13,6	58,3	389,8
Итого за Полдник						
Итого за день			67,2	70,12	294,53	2046,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11 лет и старше Школа

День: четверг

			Неделя: 2	Возраст:	7-11	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
183	Творожная запеканка	200	15,7	18,3	16,7	282,3
380,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,9	2	15,9	113,4
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	3,5	3,2	39,8	157,6
386,19	Плоды и ягоды консервированные (Персики)	100	0,5	0,1	18,9	94
Итого за Завтрак			22,6	23,6	91,3	647,3
Обед						
508,01	Закуска овощная (промышленного производства)	100	1,9	4,2	7,5	50,2
96,01	Рассольник ленинградский (с говядиной)	250	5	8,75	12	181,3
228	Рыба припущенная в молоке	120	11,2	12,2	4,2	145,6
304	Рис отварной (с овощами)	180	4,2	6	37,56	220,56
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,4	32,41	140,69	970,91
Полдник						
355	Кисель из кураги	180	2,8	0,8	22,5	139,1
	Вафли с начинкой	25	4,7	9,8	22,3	158,8
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
			13,5	14,4	55	402,7
Итого за Полдник						
			67,5	70,41	286,99	2020,91
Итого за день						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: МБОУ "Ш-И ООО с.Нунлигран" 11 лет и старше Школа

День: пятница

		Неделя: 2		Возраст:		7-11
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182,03	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	10,1	12,2	35,3	271,4
378,03	Чай с молоком или сливками	180	3,4	1,2	16	68
3	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	14,8	187
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Завтрак			22,2	22,6	98,23	677,4
Обед						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	10,5	85,7
88,01	Щи из свежей капусты с картофелем (с говядиной)	250	6,5	9	10,6	151
	Сметана	25	0,7	3,8	4,9	40,5
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	250	13,5	13,75	24,2	310
348,01	Компот из фруктов сушеных. (Компот из кураги)	180	0,8		24,3	57,7
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,56	36,9	176,25
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,33	105
Итого за Обед			31,3	32,61	133,73	926,15
Полдник						
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92
	Сырники с джемом	170	6,5	9,8	27,1	195,6
386,13	Йогурт	135	6	3,8	10,2	104,8
Итого за Полдник			13,5	13,8	57,5	392,4
Итого за день			67	69,01	289,46	1995,95
Среднее значение за период			68,0	69,0	293,5	2059,5