

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Стакановская средняя  
общеобразовательная школа  
имени лейтенанта А.С.Сергеева»  
от 30 августа 2022г.  
Е.В.Позднякова



**ПРИМЕРНОЕ**  
**меню для школьников 6-11 классов**  
**МКОУ «Стакановская средняя**  
**общеобразовательная школа**  
**имени лейтенанта А.С.Сергеева»**  
**Черемисиновского района Курской области**

Согласно Приложения N8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 6-11 классы  
Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,  
2011 год

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 6-11 классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>15,7</b>	<b>97,4</b>	<b>612,3</b>	
<b>обед</b>							
	икра кабачковая	100	У	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
	котлета, рубленая из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
	пюре картофельное	200	4,1	зд	25,5	148,0	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1090</b>	<b>31,1</b>	<b>25,9</b>	<b>145,5</b>	<b>933,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1650</b>	<b>53,7</b>	<b>41,6</b>	<b>242,9</b>	<b>1545,4</b>	
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>590</b>	<b>23,4</b>	<b>40,6</b>	<b>91,8</b>	<b>816,2</b>	
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45

	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1047</b>	<b>33,7</b>	<b>22,4</b>	<b>145,8</b>	<b>924,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1637</b>	<b>57,1</b>	<b>63,0</b>	<b>237,6</b>	<b>1740,3</b>	
	<b>День 3</b>						
<b>завтрак</b>	каша из пшена и риса молочная с маслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>17,0</b>	<b>12,8</b>	<b>106,3</b>	<b>603,0</b>	
<b>обед</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	<b>всего</b>	<b>990</b>	<b>31,5</b>	<b>48,6</b>	<b>164,9</b>	<b>1225,6</b>	
	<b>итога</b>	<b>1570</b>	<b>48,5</b>	<b>61,4</b>	<b>271,2</b>	<b>1828,6</b>	
	<b>День 4</b>						
<b>завтрак</b>	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПР
	каша манная молочная жидкая с сахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,8	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>21,6</b>	<b>9,0</b>	<b>94,7</b>	<b>575,9</b>	
<b>обед</b>	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	200	4,1	зд	25,5	148,0	312

	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	компот из смеси сухофруктов	200	1Д	0,3	47,2	196,3	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1000	34,7	23,5	181,4	1081,8	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1580</b>	<b>56,3</b>	<b>32,5</b>	<b>276,1</b>	<b>1657,7</b>	
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174
	молочная из риса с маслом и сахаром						
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14
	масло сливочное	10	од	7,2	од	65,7	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	550	13,2	18,7	100,2	612,2	
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119
	гуляш	110	11,0	23,6	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные с маслом	200	т 6,8	10,0	38,0	269,2	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	од	150,0	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70Д	ПР
	всего	1100	34,7 <sup>^</sup>	44,8	121,5	1183,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1640</b>	<b>47,9</b>	<b>63,5</b>	<b>221,7</b>	<b>1795,4</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>15,7</b>	<b>97,4</b>	<b>612,3</b>	
<b>обед</b>							
	икра кабачковая	100	U	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82

	котлета, рубленая из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
	пюре картофельное	200	4,1	зд	25,5	148,0	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	<b>1090</b>	<b>31,1</b>	<b>25,9</b>	<b>145,5</b>	<b>933,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1650</b>	<b>53,7</b>	<b>41,6</b>	<b>242,9</b>	<b>1545,4</b>	
	<b>День 7</b>						
<b>завтрак</b>	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	<b>590</b>	<b>23,4</b>	<b>40,6</b>	<b>91,8</b>	<b>816,2</b>	
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103

	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1047</b>	<b>33,7</b>	<b>22,4</b>	<b>145,8</b>	<b>924,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1637</b>	<b>57,1</b>	<b>63,0</b>	<b>237,6</b>	<b>1740,3</b>	
	<b>День 8</b>						
<b>завтрак</b>	каша из пшена и риса молочная с маслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>17,0</b>	<b>12,8</b>	<b>106,3</b>	<b>603,0</b>	
<b>обед</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67

	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	<b>всего</b>	<b>990</b>	<b>31,5</b>	<b>48,6</b>	<b>164,9</b>	<b>1225,6</b>	
	<b>итого</b>	<b>1570</b>	<b>48,5</b>	<b>61,4</b>	<b>271,2</b>	<b>1828,6</b>	
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПР
	каша манная молочная жидкая с сахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9 А	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>21,6</b>	<b>9,0</b>	<b>94,7</b>	<b>575,9</b>	
<b>обед</b>	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	200	4,1	зд	25,5	148,0	312
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	компот из смеси сухофруктов	200	1Д	0,3	47,2	196,3	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>23,5</b>	<b>181,4</b>	<b>1081,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1580</b>	<b>56,3</b>	<b>32,5</b>	<b>276,1</b>	<b>1657,7</b>	
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174
	молочная из риса с маслом и сахаром						
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14
	масло сливочное	10	од	7,2	од	65,7	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>550</b>	<b>13,2</b>	<b>18,7</b>	<b>100,2</b>	<b>612,2</b>	
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119

	гуляш	110	11,0	23,6	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные с маслом	200	т 6,8	10,0	38,0	269,2	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	од	150,0	ПР
	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70Д	ПР
	всего	1100	34,7^	44,8	121,5	1183,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1640</b>	<b>47,9</b>	<b>63,5</b>	<b>221,7</b>	<b>1795,4</b>	