

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Балахнинская СОШ»  
С.В. Княжецкая  
Приказ от 02.09.2024 № 139-ОД



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(осень-зима)**

Разработано в соответствии с Приложением №8 к "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ САНПИН 2.3/2.4.3590-20  
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеница	250	5,48	5,35	32,61	200,96	32,00	112
	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,20	12,00	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	24,00	286
	Яблоко	190	1,35	5,40	37,80	129,00	52,00	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>12,63</b>	<b>14,31</b>	<b>109,49</b>	<b>543,84</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 день	<b>Завтрак</b>							
	Кнели говяжьи с рисом	100	26,98	35,00	23,16	315,44	85,00	186
	Макаронь отварн.	200	4,90	4,70	31,40	187,64	15,00	227
	Соус томатный	50	0,37	1,84	2,62	28,08	7,00	265
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,00	294
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>32,30</b>	<b>40,74</b>	<b>79,46</b>	<b>598,97</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11 – 18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
3 день	<b>Завтрак</b>							
	Оладья из печени	120	15,49	10,44	12,46	155,74	60,00	409
	Пюре из гороха	200	22,49	5,00	49,60	253,50	15,00	129
	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16	10,00	257
	Овощи натурал.	80	0,55	0,10	2,30	11,50	24,00	246
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	4,00	300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>41,53</b>	<b>19,34</b>	<b>95,83</b>	<b>578,64</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день	<b>Завтрак</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	373,22	61,00	37
	Салат из свежих помидор и огур.	100	0,98	5,13	4,54	65,81	35,00	18
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Кисель из брусники	200	0,11	0,00	25,83	103,74	17,00	273
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>4,57</b>	<b>13,48</b>	<b>58,16</b>	<b>595,87</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
5 день	<b>Завтрак</b>							
	Картофельное пюре	200	4,27	8,08	31,07	214,00	40,00	241
	Котлеты рыбные любительские	110	8,70	7,40	4,50	123,10	57,00	162
	Соус молочный	50	3,36	6,89	9,22	112,33	7,00	260
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Н-к шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	9,00	289
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,21</b>	<b>22,73</b>	<b>80,62</b>	<b>549,40</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
6 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша «Дружба»	250	8,25	10,38	43,88	301,38	30,00	102
	Бутерброд	40/20/20/40	1,70	15,10	10,30	183,60	69,00	379
	Какао с молоком	200	3,80	3,90	26,00	153,92	21,00	269
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,67</b>	<b>29,44</b>	<b>80,08</b>	<b>638,90</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	<b>Завтрак</b>							
	Рагу из птицы	220	15,38	19,59	18,20	308,60	77,00	214
	Салат Витамин.	100	1,14	10,14	11,54	141,94	19,00	2
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	17,00	276
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,84</b>	<b>30,09</b>	<b>66,71</b>	<b>588,71</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день	<b>Завтрак</b>							
	Гуляш из говядины	120	26,01	29,05	8,09	297,73	92,00	180
	Макароны отв.	200	4,90	4,70	31,40	187,64	15,00	227
	Хлеб	50	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,00	294
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>32,18</b>	<b>34,12</b>	<b>69,62</b>	<b>600,09</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
9 день	<b>Завтрак</b>							
	Рассольник со сметаной	300	6,04	13,56	38,85	419,52	68,00	42
	Салат из свежих огурцов и помид.	100	0,98	5,13	4,54	65,81	35,00	18
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	10,00	282
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>8,38</b>	<b>19,05</b>	<b>73,20</b>	<b>599,07</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
10 день	<b>Завтрак</b>							
	Рис припущенный	200	4,96	7,26	49,96	286,75	24,00	225
	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61,	190,13	80,00	171
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Н-к шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	9,00	289
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,26</b>	<b>21,09</b>	<b>91,40</b>	<b>576,85</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
11 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая	250	6,4	8,23	40,76	262,66	32,00	114
	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,20	12,00	
	Кофейный н-к	200	2,79	3,19	19,71	118,69	24,00	286
	Яблоко	200	1,35	5,40	37,80	129,00	52,00	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>13,55</b>	<b>17,19</b>	<b>117,64</b>	<b>605,55</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
12 день	<b>Завтрак</b>							
	Плов из отварной птицы	220	37,20	45,33	41,05	440,36	88,00	211
	Овощи натур. соленые	100	0,40	0,05	1,15	6,50	21,00	247
	Хлеб	50	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	4,00	300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>38,92</b>	<b>45,74</b>	<b>69,06</b>	<b>548,60</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
13 день	<b>Завтрак</b>							
	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,70	270,15	66,00	192
	Макароны отвар.	200	5,52	5,30	35,33	211,10	15,00	227
	Салат из морской капусты	80	0,54	7,55	1,86	77,00	25,00	
	Хлеб	50	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Компот из с/ф	200	0,56	0,00	27,89	73,19	7,00	283
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>31,14</b>	<b>42,16</b>	<b>84,60</b>	<b>684,54</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
14 день	<b>Завтрак</b>							
	Суп картоф. с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,55	63,00	84
	Гренки	80	7,14	0,85	46,96	124,21	16,00	75
	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	15,00	284
	Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	26,00	330
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17,28</b>	<b>8,40</b>	<b>130,45</b>	<b>565,90</b>	<b>120,00</b>	



№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
15 день	<b>Завтрак</b>							
	Курица в соусе с томатом	130	34,50	41,62	5,44	334,29	67,00	210
	Картоф. пюре	200	4,27	8,08	31,07	214,00	40,00	241
	Хлеб	50	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,00	294
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>40,04</b>	<b>50,07</b>	<b>66,64</b>	<b>663,01</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
16 день	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны запечен. с сыром	220	6,80	9,32	40,12	221,56	52,00	124
	Батон	40	3,01	0,37	19,37	95,20	12,00	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	21,00	269
	Яблоко	150	1,35	5,40	37,80	98,00	35,00	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,93</b>	<b>19,02</b>	<b>123,24</b>	<b>568,68</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
17 день	<b>Завтрак</b>							
	Рагу из овощей	220	3,77	15,95	18,54	238,99	32,00	92
	Птица тушеная	120	15,70	9,40	3,30	169,00	60,00	213
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Кисель из КЛЮКВЫ	200	0,11	0,00	25,83	103,74	21,00	273
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,78</b>	<b>35,55</b>	<b>55,56</b>	<b>564,83</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
18 день	<b>Завтрак</b>							
	Жаркое по домашнему	300	27,05	20,80	26,55	520,89	107,00	181
	Хлеб	50	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Чай с лимоном	200	00,7	0,01	15,31	61,62	6,00	294
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,32</b>	<b>21,17</b>	<b>56,68</b>	<b>535,61</b>	<b>120,00</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
19 день	<b>Завтрак</b>							
	Суп-лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,26	55,00	56
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Сок натуральн.	200	2,00	0,25	26,81	110,96	33,00	293
	Бул. Ванильная	80	8,81	4,45	35,00	215,20	25,00	311
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14,95</b>	<b>10,92</b>	<b>59,94</b>	<b>510,52</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена блюда	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
20 день	<b>Завтрак</b>							
	Картоф. пюре	200	4,7	8,08	31,07	214,00	40,00	241
	Рыба запеченная с яйцом	110	14,92	9,91	5,50	190,87	63,00	170
	Хлеб	40	1,20	0,36	14,82	53,10	7,00	
	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	10,00	282
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,98</b>	<b>18,35</b>	<b>66,38</b>	<b>518,61</b>	<b>120,00</b>	

	Наименование блюда	Масса порции От 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
	Итого за 1-10 дней	6120	203,57	244,39	804,54	5870,34	
	Средняя за 10 дней	612	20,36	24,44	80,46	587,03	
	Итого за 11-20 день	6020	240,89	268,57	830,19	5765,85	
	Средняя за 10 дней	602	24,09	26,86	83,02	576,59	
	<b>Рекомендуемая за 10 дней</b>	<b>550-630</b>	<b>19-25</b>	<b>22-30</b>	<b>78-92</b>	<b>530-690</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Балахнинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ С.В. Княжецкая  
Приказ от 02.09.2024 № 139-ОД

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(осень-зима)**

Разработано в соответствии с Приложением №8 к "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ САНПИН 2.3/2.4.3590-20  
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ