

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»

С. И. Егорова
« » 20 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 15
города Невинномыска

С. П. Мухомед
« » 20 г.



Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся МБОУ СОШ № 15 города Невинномыска

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, 2011 год.

Составил: директор ООО «Квант-Кафе» С. И. Егорова

2-х недельное меню
школьных завтраков и обедов на 2021 г.
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
сезон осенне-зимний, возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	1
Неделя: первая							
День 1: Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	5,81	10,21	30,84	239	181
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			17,25	28,63	72,59	601	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,84	3,13	24,35	130	101
	Птица (мясо курицы), тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90/20	16,56	38,34	40,32	429	290, 333
	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			28,12	43,35	130,94	881	
Итого за день			45,37	71,98	203,53	1482	
День 2: Вторник							
Завтрак	Рис припущенный	150	3,75	4,13	40,63	203	305
	Фрикадельки из говядины	90	7,13	9,70	8,57	153	280
	Икра кабачковая	30	0,84	2,16	4,36	41	ПР
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			14,27	16,26	91,27	552	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,6	0	4,2	5	70,71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	102
	Биточки из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР	
Итого за обед			28,7	27,98	99,57	748	
Итого за день			42,97	44,24	190,84	1301	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/15	14,18	9,66	44,69	323	223
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Пирожок с повидлом	75	19,95	5,4	91,5	442	406
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			36,61	15,33	164,70	885	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	2,84	2,68	23,95	126	103
	Тефтели из говядины	90	8,39	6,78	7,73	116	279
	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			23,2	15,11	125,29	701	
Итого за день			59,81	30,44	289,99	1586	

День 4: Четверг							
Завтрак	Плов из птицы	150/90	20,24	11,83	43,74	362	291
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			27,99	18,85	73,69	566,94	
Обед	Квашеная капуста	60	1,02	3	5,07	51	70
	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Шницель из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Каша гречневая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			31,33	34,99	127,45	954	
Итого за день			59,32	53,84	201,14	1521	
День 5: Пятница							
Завтрак	Фрикадельки из кур	90	12,35	18,43	7,29	245	297
	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Вафли в индивидуальной упаковке	45	2,25	17	31	270	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			24,77	40,17	110,65	865	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	57фир
	Рыба припущенная (из филе минтая)	90	19,95	11,32	0,46	183	227
	Каша рисовая	150	3,6	5,4	39	216	171
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			31,76	23,02	115,25	843	
Итого за день			56,53	63,19	225,90	1708	
Неделя: вторая							
День 6: Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,23	10,53	42,21	297	173
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Фрукты свежие	150	1,20	1,20	29,40	141	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			17,31	26,95	101,66	706	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	5	70,71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	102
	Биточки из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макаронные отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			31,34	23,58	129,13	831	
Итого за день			48,65	50,53	230,79	1537	
День 7: Вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	140	14,24	25,36	2,69	295	210
	Икра кабачковая	30	0,84	2,16	4,36	41	ПР
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Печенье сахарное	30	2,25	2,93	22,50	125	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			19,94	38,92	58,16	644	

Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,6	0	4,2	5	70,71
	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	57фир
	Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137	239
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	310
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			17,59	17,81	105,54	633	
Итого за день			37,53	56,73	163,70	1277	
День 8: Среда							
Завтрак	Птица (курица) отварная	90/15	19,25	17,1	1,25	191	288
	Каша гречневая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			30,03	26,32	68,57	574	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
	Рассольник Ленинградский	250	2,77	6,4	20,03	145	96
	Тефтели из говядины	90	8,39	6,78	7,73	116	279
	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			25,03	18,89	140,18	853	
Итого за день			55,06	45,21	208,75	1427	
День 9: Четверг							
Завтрак	Биточки рыбные	90/15	12,78	12,24	13,86	216	234
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			18,46	17,61	61,27	468	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	5	70,71
	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Плов из птицы	150/90	20,24	11,83	43,74	362	291
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			27,73	18,55	97,33	663	
Итого за день			46,19	36,16	158,60	1131	
День 10: Пятница							
Завтрак	Шницель из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макаронь отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Йогурт порционный	125	5,13	1,88	7,38	67	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			27,69	19,17	82,93	603	
Обед	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	57фир
	Кнели из кур с рисом	90	15	22,34	5,69	283	301
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258	321
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			26,03	40,58	106,64	890	
Итого за день			53,72	59,75	189,57	1493	
Среднее значение за период			50,515	51,2065	206,281	1446	