

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»



С. И. Егорова
2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 2
города Невинномыска



М. А. Маланин
« 10 » 2021 г.

Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся МБОУ СОШ № 2 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	Цена
1	2	3	4
Неделя: первая			
День 1: Понедельник			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	15,47
	Сыр Российский	10	7,68
	Печенье сахарное	30	3,84
	Чай с сахаром	200	2,11
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			31,02
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	10,56
	Суп картофельный с рисом	200	7,88
	Рагу из птицы	150/90	60,77
	Чай с сахаром	200	2,11
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			84,52
Итого за день			115,54
День 2: Вторник			
Завтрак	Рис припущенный	150	7,15
	Фрикадельки из говядины	90	46,43
	Сок фруктовый	200	8,00
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			63,50
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,35
	Биточки из курицы	90	34,57
	Макароны отварные	150	6,47
	Чай с лимоном	200/7	4,41
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			57
Итого за день			120,50
День 3: Среда			
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	62,12
	Чай с лимоном	200/7	4,41
	Булочка "Домашняя"	60	9,39
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			77,84
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	8,51
	Тефтели из говядины с соусом	90/10	42,72
	Каша пшеничная	150	7,82
	Компот из свежих яблок	200	4,92
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			67,17
Итого за день			145,01
День 4: Четверг			
Завтрак	Плов из птицы	150/90	58,65
	Сыр Российский	10	7,68
	Чай с сахаром	200	2,11
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			70,36

Обед	Суп из овощей	200	9,73
	Шницель из курицы с соусом	90/10	35,51
	Каша гречневая	150	14,07
	Компот из сухофруктов	200	5,94
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			68,45
Итого за день			138,81
День 5: Пятница			
Завтрак	Фрикадельки из кур	90	34,54
	Картофельное пюре	150	16,54
	Масло сливочное	10	4
	Чай с сахаром	200	2,11
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			59,11
Обед	Борщ Ставропольский	200	10,33
	Рыба припущенная	90	27,86
	Каша рисовая	150	8,07
	Сок фруктовый	200	8,00
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			57,46
Итого за день			116,57
Неделя: вторая			
День 6: Понедельник			
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	18,56
	Сыр Российский	10	7,68
	Чай с лимоном	200/7	4,41
	Фрукты свежие	150	18,00
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			50,57
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	10,56
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,35
	Биточки из курицы	90	34,57
	Макароны отварные	150	6,47
	Компот из сухофруктов	200	5,94
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			69,09
Итого за день			119,66
День 7: Вторник			
Завтрак	Омлет натуральный	106	29,89
	Икра кабачковая	50	6,66
	Масло сливочное	10	4
	Чай с лимоном	200/7	4,41
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			46,88
Обед	Борщ Ставропольский	200	10,33
	Тефтели рыбные	90	28,02
	Картофель отварной	150	16,80
	Компот из свежих яблок	200	4,92
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			63,27
Итого за день			110,15
День 8: Среда			
Завтрак	Птица (курица) отварная с соусом	90/15	56,46
	Каша гречневая	150	14,07

	Чай с сахаром	200	2,11
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			74,56
Обед	Рассольник Ленинградский	200	11,01
	Тефтели из говядины с соусом	90/10	42,72
	Капуста тушеная	150	15,39
	Компот из сухофруктов	200	5,94
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			78,26
Итого за день			152,82
День 9: Четверг			
Завтрак	Биточки рыбные с соусом	90/15	26,31
	Картофельное пюре	150	16,54
	Чай с лимоном	200/7	4,41
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			49,18
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	10,56
	Суп с лапшой домашней	200	7,29
	Плов из птицы	150/90	58,65
	Чай с сахаром	200	2,11
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			81,81
Итого за день			130,99
День 10: Пятница			
Завтрак	Шницель из курицы	90	34,57
	Макароны отварные	150	6,47
	Масло сливочное	10	4
	Чай с сахаром	200	2,11
	Хлеб пшеничный	30	1,92
Итого за завтрак			49,07
Обед	Борщ Ставропольский	200	10,33
	Кнели из кур с рисом	90	39,53
	Каша пшеничная	150	7,82
	Компот из свежих яблок	200	4,92
	Хлеб пшеничный	20	1,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92
Итого за обед			65,8
Итого за день			114,87
Среднее значение за период			126,492

итого завтрак	572,09
среднее за 10 дней	57,21
итого обед	692,83
среднее за 10 дней	69,28
итого завтрак и обед	1264,92
средняя цена за день	126,49
средняя цена	63,25
итого завтрак и обед 1 неделя	636,43
средняя цена 1 неделя	127,29
итого завтрак и обед 2 неделя	640,11
средняя цена 2 неделя	128,02