

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Квант-кафе»

С. И. Егорова
« » 20 12 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ СОШ № 2
города Невинномысска

М. А. Маланин
20 12 г.



**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся
МБОУ СОШ № 2 города Невинномысска**

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 2022 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	10	3,51	4,5	0	56	15
	Печенье сахарное	35	2,63	3,42	26,25	146	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			14,43	18,40	87,04	562	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Рагу из птицы	150/90	15,10	13,58	17,36	253	289
	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			21,19	17,26	76,71	540	
Итого за день			35,62	35,66	163,75	1102	
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
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	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			13,73	14,10	89,01	515	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,27	2,14	19,16	101	103
	Рыба припущенная с соусом	90/15	20,21	12,07	1,51	196	227
	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Чай с лимоном	200/7	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			34,49	19,86	99,41	705	
Итого за день			48,22	33,96	188,42	1219	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	15,19	10,35	50,70	366	223
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Булочка "Домашняя"	75	19,95	5,4	91,5	441	424
	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			37,75	24,22	170,81	990	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Биточки из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	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			29,08	22,5	115,23	773	
Итого за день			66,83	46,72	286,04	1763	

День 4: Четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,75	17,96	150	120
	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	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			13,36	19,97	48,01	418	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,22	5,12	16,02	116	96
	Шницель из курицы с соусом	90/10	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			29,96	31,57	126,78	903	
Итого за день			43,32	51,54	174,79	1321	
День 5: Пятница							
Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом	90/30	12,81	13,38	9,29	209	297
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			18,49	18,75	58,14	463	
Обед	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Тефтели из говядины с соусом	90/10	8,39	6,78	7,73	116	279
	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			18,3	17,41	105,49	641	
Итого за день			36,79	36,16	163,63	1104	
Неделя: вторая							
День 6: Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	8,23	10,53	42,21	297	173
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56	377
	Фрукты свежие	125	1,00	1,00	24,50	118	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			15,22	16,3	95,22	591	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Биточки из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макароны 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			29,86	22,5	122,42	797	
Итого за день			45,08	38,80	217,64	1388	
День 7: Вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	140	14,19	25,35	2,68	294	210
	Икра кабачковая	50	1,40	3,60	7,27	68	ПР
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Печенье сахарное	48	3,60	4,69	36,00	200	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			21,80	42,11	74,56	745	
Обед	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Тефтели рыбные	90/20	7,79	8,25	11,99	155	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			16,86	17,8	99,43	623	
Итого за день			38,66	59,91	173,99	1367	
День 8: Среда							
Завтрак	Птица (курица) отварная с соусом	90/30	19,51	17,85	2,3	204	288
	Каша гречневая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			30,29	27,07	69,62	587	
Обед	Суп с лапшой домашней	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Тефтели из говядины с соусом	90/10	8,39	6,78	7,73	116	279
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258	321
	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			19,56	24,39	106,53	720	
Итого за день			49,85	51,46	176,15	1307	
День 9: Четверг							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	4,4	8,2	32,8	200	174
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Вафли в индивидуальной упаковке	45	2,25	17	31	270	ПР
	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			12,64	29,97	92,31	646	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Суп из овощей	200	1,51	4,42	10,49	82	99
	Рассольник Ленинградский	200	2,22	5,12	16,02	116	96
	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			28,59	22,55	110,12	743	
Итого за день			41,23	52,52	202,43	1389	
День 10: Пятница							
Завтрак	Биточки рыбные с соусом	90/20	12,86	12,49	14,21	221	234
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			18,67	26,06	63,16	537	
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Кнели из кур с рисом	90	15	22,34	5,69	283	301
	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			28,89	32,04	112,53	837	
Итого за день			47,56	58,10	175,69	1374	
Среднее значение за период			45,316	46,483	192,253	1333	