

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Квант-кафе»

  
С. И. Егорова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  


СОГЛАСОВАНО  
Начальник  
ТО Управления  
Роспотребнадзора по СК  
в г. Невинномысске

  
И. М. Устинова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  


СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ № 2  
города Невинномыска

  
М. А. Маланин  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  


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

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Сезон: осенне-зимний

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

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

Десятидневное меню  
школьных завтраков и обедов на 2023 г.  
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
сезон осенне-зимний, возрастная категория: 12 лет и старше

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 с маслом сливочным крестьянским	220/10	6,4	11,23	33,92	263	181
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Печенье сахарное	35	2,63	3,42	26,25	146	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>15,15</b>	<b>27,62</b>	<b>90,22</b>	<b>649</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	2,68	23,95	126	103
	Рыба припущенная из филе минтая с соусом сметанным с томатом	120	22,16	12,58	0,51	204	227, 331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,40	293	171
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>822</b>	<b>39,64</b>	<b>23,75</b>	<b>107,19</b>	<b>802</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1352</b>	<b>54,79</b>	<b>51,37</b>	<b>197,41</b>	<b>1451</b>	
День 2: Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	266	302
	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом	120	9,32	7,53	8,59	129	297, 331
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	6	70,71
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>612</b>	<b>19,98</b>	<b>13,21</b>	<b>87,92</b>	<b>521</b>
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0	7	8	70,71
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,84	3,13	24,35	130	101
	Рагу из птицы	280	15,10	13,58	17,36	253	289
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>22,26</b>	<b>17,89</b>	<b>86,48</b>	<b>571</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1507</b>	<b>42,24</b>	<b>31,10</b>	<b>174,40</b>	<b>1092</b>	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	20,72	14,12	65,32	471	223
	Вафли в индивидуальной упаковке	50	2,25	17	31	270	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>25,45</b>	<b>31,39</b>	<b>124,83</b>	<b>861</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	102
	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	120	16,3	18,13	19	304	295, 331
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	203

	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>33,1</b>	<b>30,11</b>	<b>124,97</b>	<b>896</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1342</b>	<b>58,55</b>	<b>61,50</b>	<b>249,80</b>	<b>1757</b>	
День 4: Четверг							
Завтрак	Фрикадельки из кур	100	13,72	20,48	8,10	272	297
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	165	312
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>19,88</b>	<b>26,51</b>	<b>62,58</b>	<b>558</b>	
Обед	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	120	16,3	18,13	19	304	295, 331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,40	293	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>33,8</b>	<b>31,77</b>	<b>136,68</b>	<b>971</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>53,68</b>	<b>58,28</b>	<b>199,26</b>	<b>1529</b>	
День 5: Пятница							
Завтрак	Макароньы отварные с сыром	130/7,2/3	12,69	14,93	31,98	313	204
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Фрукты свежие (яблоки)	125 (1	0,50	0,50	12,25	59	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552,5</b>	<b>19,68</b>	<b>27,44</b>	<b>76,82</b>	<b>618</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	120	9,32	7,53	8,59	129	279, 331
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	266	302
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>23,86</b>	<b>19,66</b>	<b>112,36</b>	<b>726</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1352,5</b>	<b>43,54</b>	<b>47,1</b>	<b>189,18</b>	<b>1344</b>	
2 Неделя							
День 6: Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	220/10	9,05	11,58	46,43	327	173
	Фрукты свежие (яблоки)	125 (1	0,50	0,50	12,25	59	338
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>607</b>	<b>12,03</b>	<b>12,35</b>	<b>87,19</b>	<b>506</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	6	70,71
	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	120	8,27	8,06	11,77	152	239, 331
	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,62	172	310
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>18,99</b>	<b>19,48</b>	<b>111,33</b>	<b>679,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1467</b>	<b>31,02</b>	<b>31,83</b>	<b>198,52</b>	<b>1185</b>	
День 7: Вторник							

Завтрак	Омлет натуральный	106	10,74	19,19	2,03	223	210
	Икра кабачковая	60	1,68	4,32	8,72	82	73
	Масло сливочное крестьянское	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 формовой 1 сорт	54	4,1	0,49	26,84	115	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,45</b>	<b>36,89</b>	<b>87,29</b>	<b>739</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0	7	8	70,71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	102
	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	120 100/20	16,3	18,13	19	304	295, 331
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>34,6</b>	<b>30,2</b>	<b>135,51</b>	<b>929</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>55,05</b>	<b>67,09</b>	<b>222,80</b>	<b>1668</b>	
День 8: Среда							
Завтрак	Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом	130 100/30	21,39	19	1,39	213	288, 331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,40	293	171
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>34,19</b>	<b>26,58</b>	<b>77,74</b>	<b>627</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом	120 100/20	16,67	24,82	6,32	314	301
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,74</b>	<b>37,46</b>	<b>89,65</b>	<b>821</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>61,93</b>	<b>64,04</b>	<b>167,39</b>	<b>1448</b>	
День 9: Четверг							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским	220/10	6,28	11,36	44,99	308	174
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Вафли в индивидуальной упаковке	50	2,25	17	31	270	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>11,14</b>	<b>36,83</b>	<b>106,04</b>	<b>762</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0	7	8	70,71
	Суп из овощей	250	1,89	5,53	13,11	103	99
	Плов из птицы	280 180/100	24,28	14,18	52,4	435	291
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>31,49</b>	<b>20,89</b>	<b>110,28</b>	<b>726</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>42,63</b>	<b>57,72</b>	<b>216,32</b>	<b>1488</b>	
День 10: Пятница							
Завтрак	Биточки рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	120 100/20	14,2	13,6	15,4	240	234, 331
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	165	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР

<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>20,36</b>	<b>19,63</b>	<b>68,44</b>	<b>525</b>	
	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	120	9,32	7,53	8,59	129	279, 331
		100/20					
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	266	302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>23,58</b>	<b>19,18</b>	<b>122,95</b>	<b>744</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1352</b>	<b>43,94</b>	<b>38,81</b>	<b>191,39</b>	<b>1269</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>487,37</b>	<b>508,84</b>	<b>2006,47</b>	<b>14230</b>	
<b>Итого в среднем за 1 день</b>			<b>48,737</b>	<b>50,884</b>	<b>200,647</b>	<b>1423</b>	