

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Квант-кафе»

  
С. И. Егорова  
« 20 23 г.



СОГЛАСОВАНО  
Начальник  
ТО Управления  
Роспотребнадзора по СК  
в г. Невинномысске

  
И. М. Устинова  
« 20 23 г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ № 2  
города Невинномысска

  
М. А. Малагин  
« 20 23 г.



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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептов 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 рецептов 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: 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 с маслом сливочным крестьянским	200/10	5,81	10,21	30,84	239	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>510</b>	<b>14,56</b>	<b>26,6</b>	<b>87,14</b>	<b>625</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	110 90/20	19,95	11,32	0,46	183	227, 331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	37,37	262	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>782</b>	<b>35,41</b>	<b>24,13</b>	<b>98,11</b>	<b>750</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1292</b>	<b>49,97</b>	<b>50,73</b>	<b>185,25</b>	<b>1375</b>	
День 2: Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом	110 90/20	8,39	6,78	7,73	116	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>572</b>	<b>19,16</b>	<b>11,52</b>	<b>82,85</b>	<b>470</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	6	70,71
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,84	3,13	24,35	130	101
	Рагу из птицы	240 150/90	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>815</b>	<b>21,86</b>	<b>17,89</b>	<b>83,68</b>	<b>569</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1387</b>	<b>41,02</b>	<b>29,41</b>	<b>166,53</b>	<b>1040</b>	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	15,19	11,50	53,20	384	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	48	3,65	0,43	23,86	102	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,29</b>	<b>28,93</b>	<b>121,66</b>	<b>812</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	110 90/20	14,68	16,32	17,1	273	295, 331
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203

	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой I 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>760</b>	<b>32,14</b>	<b>45,6</b>	<b>143,06</b>	<b>961</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>53,43</b>	<b>74,53</b>	<b>264,72</b>	<b>1773</b>	
День 4: Четверг							
Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	120 90/30	12,35	18,43	7,29	245	297, 330
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой I сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,03</b>	<b>23,80</b>	<b>56,14</b>	<b>499</b>	
Обед	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	110 90/20	14,68	16,32	17,1	273	295, 331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный формовой I 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>760</b>	<b>30,16</b>	<b>31,6</b>	<b>125,75</b>	<b>909</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>48,19</b>	<b>55,40</b>	<b>181,89</b>	<b>1407</b>	
День 5: Пятница							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/7,5/3	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 I 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	110 90/20	8,39	6,78	7,73	116	279, 331
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный формовой I 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>760</b>	<b>23,04</b>	<b>17,97</b>	<b>107,29</b>	<b>676</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1312,5</b>	<b>42,72</b>	<b>45,41</b>	<b>184,11</b>	<b>1294</b>	
2 Неделя							
День 6: Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	200/10	8,23	10,53	42,21	297	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 I сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>587</b>	<b>11,21</b>	<b>11,30</b>	<b>82,97</b>	<b>476</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	110 90/20	7,79	8,25	11,99	155	239, 331
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	310
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой I 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>790</b>	<b>17,64</b>	<b>18,81</b>	<b>104,84</b>	<b>650</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1397</b>	<b>28,85</b>	<b>30,11</b>	<b>187,81</b>	<b>1125</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)	60	0,6	0	4,2	6	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	110 90/20	14,68	16,32	17,1	273	295, 331
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	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>820</b>	<b>31,36</b>	<b>23,67</b>	<b>127,58</b>	<b>836</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>51,81</b>	<b>60,56</b>	<b>214,87</b>	<b>1575</b>	
День 8: Среда							
Завтрак	Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом	120 90/30	19,51	17,85	2,3	204	288, 331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	37,37	262	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>515</b>	<b>30,29</b>	<b>27,07</b>	<b>69,62</b>	<b>587</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом	110 90/20	15	22,34	5,69	283	301, 331
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258	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>760</b>	<b>26,7</b>	<b>41,15</b>	<b>105,26</b>	<b>913</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>56,99</b>	<b>68,22</b>	<b>174,88</b>	<b>1500</b>	
День 9: Четверг							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским	200/10	4,4	8,2	32,8	200	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>515</b>	<b>9,26</b>	<b>33,67</b>	<b>93,85</b>	<b>654</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	6	70,71
	Суп из овощей	250	1,89	5,53	13,11	103	99
	Плов из птицы	240 150/90	20,24	11,83	43,74	362	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>815</b>	<b>27,05</b>	<b>18,54</b>	<b>98,82</b>	<b>651</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>36,31</b>	<b>52,21</b>	<b>192,67</b>	<b>1305</b>	
День 10: Пятница							
Завтрак	Биточки рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	110 90/20	12,78	12,24	13,86	216	234, 331
	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 формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР

<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>18,46</b>	<b>17,61</b>	<b>61,27</b>	<b>468</b>	
	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	110 90/20	8,39	6,78	7,73	116	279, 331
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,69	4,47	42,41	229	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>760</b>	<b>22,76</b>	<b>17,49</b>	<b>117,88</b>	<b>694</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1272</b>	<b>41,22</b>	<b>35,10</b>	<b>179,15</b>	<b>1162</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>448,63</b>	<b>479,66</b>	<b>1908,66</b>	<b>13400</b>	
<b>Итого в среднем за 1 день</b>			<b>44,863</b>	<b>47,966</b>	<b>190,866</b>	<b>1340</b>	