

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»



СОГЛАСОВАНО
Начальник
ТОУправления
Роспотребнадзора по СК
в г. Невинномысске



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 20
города Невинномысска



Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся МБОУ СОШ № 20 города Невинномысска

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
Итого за завтрак		530	15,15	27,62	90,22	649	
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	120 100/20	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
Итого за обед		822	39,64	23,75	107,19	802	
Итого за день		1352	54,79	51,37	197,41	1451	
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	120 100/20	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
	Итого за завтрак		612	19,98	13,21	87,92	521
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	280 180/100	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
Итого за обед		895	22,26	17,89	86,48	571	
Итого за день		1507	42,24	31,10	174,40	1092	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	20,72	14,12	65,32	471	223
	Булочка "Домашняя"	75	4,37	7,51	26,35	191	424
	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
Итого за завтрак		567	27,57	21,90	120,18	782	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	102
	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	120 100/20	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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		800	33,1	30,11	124,97	896	
Итого за день		1367	60,67	52,01	245,15	1678	
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 I сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		525	19,88	26,51	62,58	558	
Обед	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	120 100/20	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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		800	33,8	31,77	136,68	971	
Итого за день		1325	53,68	58,28	199,26	1529	
День 5: Пятница							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/7,5/5	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 шт.)	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
Итого за завтрак		552,5	19,68	27,44	76,82	618	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	120 100/20	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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		800	23,86	19,66	112,36	726	
Итого за день		1352,5	43,54	47,1	189,18	1344	
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 шт.)	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
Итого за завтрак		607	12,03	12,35	87,19	506	
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	120 100/20	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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		860	18,99	19,48	111,33	679,16	
Итого за день		1467	31,02	31,83	198,52	1185	
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 I сорт	54	4,1	0,49	26,84	115	ПР
Итого за завтрак		500	20,45	36,89	87,29	739	
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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		900	34,6	30,2	135,51	929	
Итого за день		1400	55,05	67,09	222,80	1668	
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 I сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
	Итого за завтрак		555	34,19	26,58	77,74	627
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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		800	27,74	37,46	89,65	821	
Итого за день		1355	61,93	64,04	167,39	1448	
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 I сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		535	11,14	36,83	106,04	762	
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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		895	31,49	20,89	110,28	726	
Итого за день		1430	42,63	57,72	216,32	1488	
День 10: Пятница							
Завтрак	Блинчики со сгущенным молоком	150/60	8,15	4,62	50,58	277	399
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54	15
	Масло сливочное крестьянское	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой I сорт	45	3,42	0,41	22,36	96	ПР

Итого за завтрак		502	15,38	17,66	86,64	546	
	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 I сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		800	23,58	19,18	122,95	744	
Итого за день		1302	38,96	36,84	209,59	1290	
Итого за 10 дней			484,51	497,38	2020,02	14172	
Итого в среднем за 1 день			48,451	49,738	202,002	1417	