

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»

« » 20 г.
С. И. Егорова



СОГЛАСОВАНО
Начальник
ТО Управления
Роспотребнадзора по СК
в г. Невинномыске

« » 20 г.
И. М. Устинова



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 20
города Невинномыска

« » 20 г.
Е. А. Ткачева



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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

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: 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
Итого за завтрак		510	14,56	26,6	87,14	625	
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
Итого за обед		782	35,41	24,13	98,11	750	
Итого за день		1292	49,97	50,73	185,25	1375	
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
Итого за завтрак		572	19,16	11,52	82,85	470	
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
Итого за обед		815	21,86	17,89	83,68	569	
Итого за день		1387	41,02	29,41	166,53	1040	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	15,19	11,50	53,20	384	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		507	22,04	19,28	108,06	695	
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 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		760	32,14	45,6	143,06	961	
Итого за день		1267	54,18	64,88	251,12	1656	
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 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		515	18,03	23,80	56,14	499	
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 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		760	30,16	31,6	125,75	909	
Итого за день		1275	48,19	55,40	181,89	1407	
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 1 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	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 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		760	23,04	17,97	107,29	676	
Итого за день		1312,5	42,72	45,41	184,11	1294	
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 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		587	11,21	11,30	82,97	476	
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 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		790	17,64	18,81	104,84	650	
Итого за день		1397	28,85	30,11	187,81	1125	
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)	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 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		820	31,36	23,67	127,58	836	
Итого за день		1320	51,81	60,56	214,87	1575	
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 I сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		515	30,29	27,07	69,62	587	
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 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		760	26,7	41,15	105,26	913	
Итого за день		1275	56,99	68,22	174,88	1500	
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 I сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		515	9,26	33,67	93,85	654	
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 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		815	27,05	18,54	98,82	651	
Итого за день		1340	36,31	52,21	192,67	1305	
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	110	8,39	6,78	7,73	116	279, 331
		90/20					
	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
Итого за обед		760	22,76	17,49	117,88	694	
Итого за день		1262	38,14	35,15	204,52	1240	
Итого за 10 дней			446,3	470,06	1920,43	13360	
Итого в среднем за 1 день			44,63	47,006	192,043	1336	