

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ № 8
 Кудинская М.В.
 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Чернышова О.В.
 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ
 МАОУ СОШ № 8 Садовая 1**

Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
1-й день						
Завтрак:						
Каша манная молочная, жидкая с маслом	220/10	10,7	12,3	33,1	257	121
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	19,2	55,2	76
Бутерброд с сыром	30/15	3,95	3,36	5,96	170	1
Кондитерские изделия	25	0	2	25	90	
Итого за завтрак	500	18,25	20,33	83,26	572,2	
Обед:						
Щи из капусты с картофелем, сметаной	200/10	3,57	3,39	18,84	120,15	140
Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	15,6	24,2	15,5	335	80
Икра кабачковая	60	0,53	-	19,87	41,6	АКП
Кисель из ягоды свежемороженой	200	1	0,2	20,2	86,6	72
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	730	27,34	28,82	122,27	810,6	
Итого:	1230	45,59	49,15	205,53	1382,8	
Дополнительное питание:						
Молоко питьевое на разлив	200	5,6	6,4	8,2	112	
2-й день						
Завтрак:						
Запеканка из творога с соусом фруктовым	200/20	15	16,8	36,4	373	88
Какао с молоком	200	0,53	-	10,47	40	192
Батон парезной	30	2,37	0,3	11,49	70,14	
Фрукты консервированные	100	0,7	1,8	21,6	80,7	
Итого за завтрак	550	18,6	18,9	79,96	563,84	

Обед:						
Суп картофельный с рыбными консервами (без крупы)	200	1,97	3,71	11,11	105,75	28
Биточки мясные	80	10,05	12,94	0,69	182,5	АКП
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7,3	5,6	34,5	162	61
Свекла тушеная с сыром	60	1,8	5,4	10,96	93	62
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8	201
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	745	28,16	28,95	122,32	843,3	
Итого:	1295	46,76	47,85	202,28	1407,14	
Дополнительное питание:						
Напиток кисломолочный на разлив	200	5,2	5,0	22,0	154,0	
3-й день						
Завтрак:						
Котлета куриная	80	12,34	14,7	22,6	279	145
Пюре гороховое с маслом	150/5	4,45	5,7	13,34	173,96	56
Огурец соленый	60	0,64	0,08	12	11,28	АКП
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	201
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,49	70,14	
Итого за завтрак	525	20,2	21,05	76,63	607,18	
Обед:						
Борщ с картофелем, со сметаной	200/5	4,95	10,75	16,91	157,91	131
Жаркое по-домашнему	200	11,16	14,66	17,88	262,16	АКП
Овощи б/з, тушеные «Паприкаш»	60	2,48	0,16	5,2	32,16	?
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,52	0,18	24,84	102,9	78
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	715	25,75	26,78	112,69	782,38	
Итого:	1240	45,95	47,83	189,32	1389,56	
Дополнительное питание:						
Молоко питьевое на разлив	200	5,6	6,4	8,2	112	
4-й день						
Завтрак:						
Тефтели рыбные	80	10,5	14	12,8	228	АКП
Картофель отварной с маслом	150/10	4,45	5,7	20,34	153,96	56
Зеленый горошек консервированный	60	0,53	-	19,87	41,6	АКП
Чай с сахаром	200	2,37	0,3	11,49	70,14	184
Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	13,41	81,83	
Булочка пром -го произ-ва	80	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого за завтрак	610	20,62	20,7	85,79	608,24	
Обед:						

Рассольник со сметаной	200/5	2,4	5,7	13,1	118	94
Плов из говядины	200	17,1	17,4	18,3	299	81
Овощи б/з тушеные (Лечо)	60	1,6	4,3	16,68	105,7	68
Сок фруктовый на разлив	200	0	0	24	100	196
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	715	27,74	28,43	119,94	849,95	
Итого:	1325	48,36	49,13	205,73	1458,19	
Дополнительное питание:						
Напиток кисломолочный на разлив	200	5,2	5,0	22,0	154,0	
5-й день						
Завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями, маслом	200/5	11,5	12,5	32,9	261	44
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	19,2	55,2	76
Бутерброд с сыром	30/15	3,95	3,36	5,96	170	1
Фрукты консервированные	100	0,7	1,8	21,6	80,7	
Итого за завтрак	555	19,75	20,33	79,66	566,9	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	200	1,97	4,71	10,11	105,75	181
Котлета рыбная	80	15,1	18,4	18,3	219	436
Картофель запеченный с маслом	150/5	3,08	4,33	21,13	119,73	94
Баклажаны тушеные с овощами (б/з)	60	0,64	0,08	3	11,28	АКП
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,52	0,18	24,84	102,9	78
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	745	27,95	28,73	125,24	785,91	
Итого:	1300	47,7	49,06	204,9	1352,81	
Дополнительное питание:						
Молоко питьевое на разлив	200	5,6	6,4	8,2	112	
Итого по меню	6390	234,36	243,02	1007,76	6990,5	
Средние значения (итого по меню / 5)	1278	46,872	48,604	201,552	1398,1	
Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет	X	77	79	335	2350	
Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)	X	60	60	60	60	
6-й день						
Завтрак:						
Каша овсяная молочная с маслом	240/10	10,7	14,3	55,1	341	311
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	19,2	55,2	76
Бутерброд с сыром	30/15	3,95	3,36	5,96	170	1
Итого за завтрак	500	18,25	20,33	80,26	566,2	
Обед:						

Суп с осенними овощами	200	4,97	5,75	11,91	102,25	131
Котлета мясная «Домашняя»	80	10,05	15,94	0,69	182,5	АКП
Пюре гороховое с маслом	150/5	4,45	5,7	13,34	173,96	56
Огурец соленый	60	0,64	0,08	12	11,28	АКП
Сок фруктовый на разлив	200	0	0	24	100	196
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	745	26,75	28,5	109,8	797,24	
Итого:	1245	45	48,83	190,06	1363,44	
Дополнительное питание:						
Молоко питьевое на разлив	200	5,6	6,4	8,2	112	
7-й день						
Завтрак:						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/15	15	16,8	36,4	373	88
Какао с молоком	200	0,53	-	10,47	40	192
Батон нарезной	35	2,77	0,35	13,41	81,83	
Фрукты консервированные	100	0,7	1,8	21,6	80,7	
Итого за завтрак	550	19	18,95	81,88	575,53	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/5	5,85	10,5	15,88	116,8	28
Азу	80	10	8,2	8,9	152,8	257
Картофель запеченный с маслом	150/5	3,08	4,33	21,13	119,73	94
Фасоль стручковая, тушеная с овощами (б/з)	60	1,8	5,4	8,96	93	62
Кисель из ягоды свежемороженой	200	1	0,2	20,2	86,6	72
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	750	28,37	29,66	122,93	796,18	
Итого:	1300	47,37	48,61	204,81	1371,71	
Дополнительное питание:						
Напиток кисломолочный на разлив	200	5,2	5,0	22,0	154,0	
8-й день						
Завтрак:						
Котлета рыбная	80	9,1	8,4	23,3	209	436
Картофель отварной с маслом	150/10	4,45	5,7	20,34	153,96	56
Свекла тушеная с сыром	60	1,8	5,4	10,96	93	62
Чай с сахаром	200	2,37	0,3	11,49	70,14	184
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,76	0,35	13,41	81,83	
Итого за завтрак	535	20,48	20,15	79,5	607,93	
Обед:						
Суп картофельный со щавелем, сметаной	200/10	3,65	3,8	11,12	117,5	19
Котлета куриная	80	12,34	14,7	22,6	279	145
Капа гречневая рассыпчатая отварная с маслом	150/5	5	7,1	19,97	97,58	59

Морская капуста, тушенная с морковью	60	0,6	1,3	3,68	55,7	
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8	201
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	755	28,63	28,2	122,43	849,83	
Итого:	1290	49,11	48,35	201,93	1457,76	
Дополнительное питание:						
Молоко питьевое на разлив	200	5,6	6,4	8,2	112	
9-й день						
Завтрак:						
Вареники мясоовощные, отварные с маслом	150/5	13,8	16,36	16,88	177	
Икра кабачковая	60	0,53	-	19,87	41,6	АКП
Напиток из шлодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	201
Бутерброд с сыром	30/15	3,95	3,36	5,96	170	1
Сок инд. упаковке	200	0	0	24	100	196
Итого за завтрак	660	18,68	19,99	83,91	561,4	
Обед:						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,85	4,5	13,88	106,8	28
Тефтели рыбные	80	10,5	14	12,8	228	АКП
Картофельное пюре с маслом	150/10	4,45	5,7	20,34	173,96	94
Гарнир Ассорти	60	1,6	2,3	4,68	35,1	54
Компот из консервированных фруктов	200	0,27	-	22,8	86,6	79
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	
Итого за обед	760	26,31	27,53	122,36	857,71	
Итого:	1420	44,99	47,52	206,27	1419,11	
Дополнительное питание:						
Напиток кисломолочный на разлив	200	5,2	5,0	22,0	154,0	
10-й день						
Завтрак:						
Плов из говядины	200	17,1	17,4	18,3	299	81
Огурец соленый	60	0,64	0,08	12	11,28	АКП
Чай фруктовый	200	0	0,3	14,49	85,4	184
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	13,41	81,83	
Фрукты консервированные	100	0,7	1,8	21,6	80,7	
Итого за завтрак	600	21,2	19,93	79,8	558,21	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,57	3,39	8,84	120,15	140
Рагу овощное с мясом	200	14,84	22,79	24,6	379	19
Зеленый горошек консервированный	60	0,53	-	19,87	41,6	АКП
Компот из изюма	200	0,27	-	20,8	86,6	72
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	116,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,69	0,53	23,71	110,35	

Итого за обед	710	25,85	27,21	121,97	854,6	
Итого:	1310	47,05	47,14	201,77	1412,81	
Дополнительное питание:						
Молоко питьевое на разлив	200	5,6	6,4	8,2	112	
Итого по меню	6565	233,52	240,45	1004,84	7024,83	
Средние значения (итого по меню / 5)	1313	46,704	48,09	200,968	1404,966	
Средние значения (итого по меню / 10)	12955	467,88	483,47	2012,6	14015,33	
Средние значения (итого по меню / 10)	1295,5	46,788	48,347	201,26	1401,533	
Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет	X	77	79	335	2350	
Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)	X	60	60	60	60	

Примечание:

Примерное 10-тидневное меню завтраков составлено для организации питания детей 7-11 лет на основании Методических рекомендаций, утверждённых руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Попова от 18.05.2020г.

№МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организациях».

При составлении примерного 10 – ти дневного меню использовался сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010 – 268с., а так же сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного -- М: ДеЛи принт, 2007 – 628с.