



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ № 8  
Кузнецкая М.В.

2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Чернышова О.В.

2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПО  
СТОЛОВОЙ МАОУ СОШ № 8 Садовая, 1 (ВЫБОР)**

Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>1-й день</b>						
Завтрак:						
Макароны запеченные с сыром, маслом	210/10	12,73	13,15	31,04	307,69	76
Кукуруза консервированная сладкая	60	5,70	6,70	3,10	79,00	685
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	201
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,32	93,52	
Кондитерские изделия	30	0,00	2,00	25,00	110,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,99</b>	<b>22,52</b>	<b>91,66</b>	<b>663,01</b>	
Обед:						
Щи из капусты с картофелем, сметаной	250/10	4,65	5,80	19,12	127,50	140
Котлета рыбная	100	16,08	19,30	18,88	273,75	436
Картофель отварной с маслом	180/10	3,34	5,84	9,41	124,75	56
Овощи б/з тушеные (брокколи)	60	0,22	0,70	10,80	73,80	
Кисель из ягоды свежемороженой	200	1,00	0,20	20,20	86,60	72
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>33,89</b>	<b>33,32</b>	<b>140,33</b>	<b>969,71</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1430</b>	<b>55,88</b>	<b>55,84</b>	<b>231,99</b>	<b>1632,72</b>	
<b>2-й день</b>						
Завтрак:						
Фрикадельки мясные в соусе	100	10,08	13,88	13,50	229,63	462
Гороховое пюре	180	5,04	6,84	13,01	180,75	56
Огурец соленый	60	0,64	0,08	12,00	11,28	АКП
Чай с сахаром	200	2,37	0,30	11,49	70,14	184
Хлеб пшеничный	40	4,25	0,99	29,15	136,65	
Фрукты консервированные	100	0,70	1,80	21,60	80,70	

<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>23,08</b>	<b>23,89</b>	<b>100,75</b>	<b>709,15</b>	
Обед:						
Суп картофельный с рыбными консервами (без крупы)	250	2,46	4,63	12,08	132,18	28
Гуляш	100	13,50	15,95	8,60	258,75	141
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,00	8,52	23,96	117,10	59
Овощи б/з тушеные «Мексиканская смесь»	60	2,22	2,40	10,80	73,80	
Компот из сухофруктов	200	0,40	0,27	17,20	72,80	201
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>33,18</b>	<b>33,25</b>	<b>134,56</b>	<b>937,94</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1540</b>	<b>56,26</b>	<b>57,14</b>	<b>235,31</b>	<b>1647,09</b>	
<b>3-й день</b>						
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная с маслом	300/10	14,8	20,28	58,2	487,43	68
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	19,2	55,2	76
Батон нарезной	45	3,56	0,45	17,24	105,21	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,96</b>	<b>23,4</b>	<b>94,64</b>	<b>647,84</b>	
Обед:						
Борщ с картофелем, со сметаной	250/5	6,19	13,44	21,14	197,39	131
Сосиска отварная	100	8,5	10	0,13	170	97
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	8,06	6,71	27,4	194,4	61
Гарнир Ассорти	60	1,6	2,3	4,68	35,1	54
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,52	0,18	24,84	102,9	78
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>33,47</b>	<b>34,11</b>	<b>140,11</b>	<b>983,1</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1380</b>	<b>55,43</b>	<b>57,51</b>	<b>234,75</b>	<b>1630,94</b>	
<b>4-й день</b>						
Завтрак:						
Запеканка с творогом с изюмом, сгущенным молоком	220/30	20,48	21,38	68,59	522,53	80
Какао на молоке	200	0,53	-	10,47	40	192
Булочка пром –го произ-ва	100	0,5	0,5	12,25	55,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,51</b>	<b>21,88</b>	<b>91,31</b>	<b>618,03</b>	
Обед:						
Рассольник со сметаной	250/5	3	7,13	16,38	147,5	94
Ежики мясные	100	14,88	16,88	19,88	231,25	АКП
Пюре гороховое с маслом	180/10	5,04	6,84	13,01	180,75	56
Морская капуста, тушенная с овощами	60	0,6	1,3	3,68	55,7	
Сок фруктовый на разлив	200	0	0	24	100	196
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>875</b>	<b>32,12</b>	<b>33,63</b>	<b>138,87</b>	<b>998,51</b>	

<b>Итого:</b>	<b>1425</b>	<b>53,63</b>	<b>55,51</b>	<b>230,18</b>	<b>1616,54</b>	
<b>5-й день</b>						
Завтрак:						
Вареники с картофелем отварные, с маслом	200/10	17,31	18,24	30,75	282,67	88
Икра кабачковая	60	0,53	-	19,87	41,6	AKII
Чай сахаром, шиповником	200	0,18	0,2	14,7	63	679
Бутерброд с сыром	40/20	3,95	3,36	5,96	170	1
Фрукты консервированные	100	0,7	1,8	21,6	80,7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,67</b>	<b>23,6</b>	<b>92,88</b>	<b>637,97</b>	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	250	2,46	5,89	11,64	132,19	181
Тефтели мясные с соусом	100	16,56	19,18	0,86	208,13	280
Рис отварной, рассыпчатый	180	4,4	6,5	44	252,13	117
Лечо про-го прои-ва	60	0,64	0,08	2	11,28	AKII
Компот из свежемороженой ягоды	200	0,52	0,18	24,84	102,9	78
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>33,18</b>	<b>33,31</b>	<b>145,26</b>	<b>989,94</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1490</b>	<b>55,85</b>	<b>56,91</b>	<b>238,14</b>	<b>1627,91</b>	
<b>Итого по меню</b>	<b>7265,00</b>	<b>277,05</b>	<b>282,91</b>	<b>1170,37</b>	<b>8155,20</b>	
<b>Средние значения (итого по меню / 5)</b>	<b>1453,00</b>	<b>55,41</b>	<b>56,58</b>	<b>234,07</b>	<b>1631,04</b>	
<b>Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей от 12 лет и старше</b>	<b>X</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
<b>Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)</b>	<b>X</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	
<b>6-й день</b>						
Завтрак:						
Колбасные изделия отварные	100	8,5	10	46,13	219	97
Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180/10	6	8,52	23,96	117,1	59
Морковь тушенная	60	1,48	0,16	5,2	72,16	
Чай с сахаром	200	2,37	0,3	11,49	70,14	184
Бутерброд с сыром	40/20	3,95	3,36	5,96	170	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,3</b>	<b>22,34</b>	<b>92,74</b>	<b>648,4</b>	
Обед:						
Суп с осенними овощами	250	6,21	7,19	14,89	127,81	131
Свинина отварная с соусом сметанным	100	8,85	15,5	1,45	254,43	241
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	8,06	6,71	37,4	194,4	61
Гарнир Ассорти	60	1,6	2,3	4,68	35,1	54
Сок фруктовый на разлив	200	0	0	24	100	196
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>33,32</b>	<b>33,18</b>	<b>144,34</b>	<b>995,05</b>	

<b>Итого:</b>	<b>1480</b>	<b>55,62</b>	<b>55,52</b>	<b>237,08</b>	<b>1643,45</b>	
<b>7-й день</b>						
Завтрак:						
Макаронные изделия запеченные с сыром, маслом	240/10	12,14	12,92	36,28	351,64	76
Кукуруза консервированная сладкая	60	5,7	6,7	3,1	79	685
Чай с шиповником, сахаром	200	0,18	0,2	14,7	63	679
Батон нарезной	40	3,17	0,4	15,33	93,52	
Фрукты консервированные	100	0,7	1,8	21,6	80,7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,89</b>	<b>22,02</b>	<b>91,01</b>	<b>667,86</b>	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	6,31	11,13	11,85	126	28
Тефтели мясные с соусом	100	10,75	7,94	0,69	152,5	280
Рис отварной, рассыпчатый	180	4,4	7,5	37,5	252,13	117
Свекла тушеная с сыром	60	1,8	5,4	10,96	93	62
Кисель из ягоды свежемороженой	200	1	0,2	20,2	86,6	72
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	30,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>32,86</b>	<b>33,65</b>	<b>139,12</b>	<b>993,54</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1515</b>	<b>54,75</b>	<b>55,67</b>	<b>230,13</b>	<b>1661,4</b>	
<b>8-й день</b>						
Завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями, маслом	300/10	14,02	19,96	57,76	494,7	44
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	19,2	55,2	76
Батон нарезной	50	3,95	0,5	19,15	116,9	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,57</b>	<b>23,13</b>	<b>96,11</b>	<b>666,8</b>	
Обед:						
Суп картофельный со щавелем, сметаной	250/10	4,06	4,75	12,9	146,88	19
Ежики мясные с соусом	100	13,88	21,13	33,63	231,25	АКП
Картофель отварной с маслом, зеленью	180/10	3,34	5,84	9,41	124,75	56
Овощи б/з, тушеные «Паприкаш»	60	2,48	0,16	5,2	32,16	
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8	201
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>32,76</b>	<b>33,63</b>	<b>140,26</b>	<b>891,15</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1440</b>	<b>54,33</b>	<b>56,76</b>	<b>236,37</b>	<b>1557,95</b>	
<b>9-й день</b>						
Завтрак:						
Сырники из творога с фруктовым соусом	225/20	15,2	19,6	58,7	357	АКП
Чай с сахаром	200	2,37	0,3	11,49	70,14	184
Бутерброд с сыром	40/20	3,95	3,36	5,96	170	1
Сок инд. упаковке	200	0	0	24	100	196
<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>21,52</b>	<b>23,26</b>	<b>100,15</b>	<b>697,14</b>	

Обед:						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,56	5,63	14,35	133,5	28
Пельмени мясные, отварные с маслом	230/10	17,48	25,66	18,84	366,08	88
Икра кабачковая	60	0,53	-	19,87	41,6	АКП
Компот из консервированных фруктов	200	0,27	-	22,8	86,6	79
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>30,44</b>	<b>32,77</b>	<b>137,78</b>	<b>911,09</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1535</b>	<b>51,96</b>	<b>56,03</b>	<b>237,93</b>	<b>1608,23</b>	
<b>10-й день</b>						
Завтрак:						
Каша пшеничная, молочная с маслом	250/10	19,2	21,15	51,5	461,75	83
Какао на молоке	200	0,53	-	10,47	40	192
Батон нарезной	40	3,17	0,4	15,33	93,52	
Фрукты консервированные	100	0,7	1,8	21,6	80,7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,6</b>	<b>23,35</b>	<b>98,9</b>	<b>675,97</b>	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,46	4,24	10,05	150,19	140
Котлета рыбная	100	10,63	19,1	21,9	253,05	436
Картофельное пюре с маслом	180/10	5,34	6,84	21,41	208,75	94
Баклажаны тушеные с овощами (б/з)	60	0,64	0,08	3	11,28	АКП
Компот из изюма	200	0,27	-	20,8	86,6	72
Хлеб пшеничный	35	5,47	0,87	34,26	154,57	
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,13	0,61	27,66	128,74	
<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>29,94</b>	<b>31,74</b>	<b>139,08</b>	<b>993,18</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1470</b>	<b>53,54</b>	<b>55,09</b>	<b>237,98</b>	<b>1669,15</b>	
<b>Итого по меню</b>	<b>7440,00</b>	<b>270,20</b>	<b>279,07</b>	<b>1179,49</b>	<b>8140,18</b>	
<b>Средние значения (итого по меню / 5)</b>	<b>1488,00</b>	<b>54,04</b>	<b>55,81</b>	<b>235,90</b>	<b>1628,04</b>	
<b>Средние значения (итого по меню / 10)</b>	<b>14705,00</b>	<b>547,25</b>	<b>561,98</b>	<b>2349,86</b>	<b>16295,38</b>	
<b>Средние значения (итого по меню / 10)</b>	<b>1470,50</b>	<b>54,73</b>	<b>56,20</b>	<b>234,99</b>	<b>1629,54</b>	
<b>Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей от 12 лет и старше</b>	<b>X</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
<b>Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)</b>	<b>X</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	

**Примечание:**

Примерное 10-тидневное меню завтраков составлено для организации питания детей от 12 лет и старше на основании Методических рекомендаций, утвержденных 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.