

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»


С. И. Егорова
«01» 10.09.2014 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник
ТО Управления
Роспотребнадзора по СК
в г. Невинномысске


И. М. Устинова
« » 20 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 7
города Невинномысска


Т. И. Александрова
«02» 10.09.2014 г.

Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся МБОУ СОШ № 7 города Невинномысска

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 2024-2025 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
	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		500	11,05	22,1	87,14	569	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,14	19,16	101	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		732	34,84	23,59	93,32	725	
Итого за день		1232	45,89	45,69	180,46	1294	
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
	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		512	18,56	11,52	78,65	464	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,6	0	4,2	6	70,71
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,47	2,5	19,48	104	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		765	21,49	17,26	78,81	543	
Итого за день		1277	40,05	28,78	157,46	1008	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/60	15,19	11,50	69,40	400	223
	Печенье сахарное	40	3,01	3,91	30,00	167	ПР
	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		502	20,68	15,68	127,91	687	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,3	18,43	127	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		710	29,08	22,5	115,23	773	
Итого за день		1212	49,76	38,18	243,14	1460	
День 4: Четверг							
Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом сметанным	120	12,35	18,43	7,29	245	297, 330
		90/30					
	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	200	1,92	4,05	13,23	94	57фирм.
	Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	110	14,68	16,32	17,1	273	295, 331
		90/20					
	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		710	29,68	30,59	122,44	885	
Итого за день		1225	47,71	54,39	178,58	1383	
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	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	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
	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		710	22,53	16,86	104,97	653	
Итого за день		1262,5	42,21	44,3	181,79	1271	
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	200	1,92	4,05	13,23	94	57фирм.
	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	110	7,79	8,25	11,99	155	239, 331
		90/20					
	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		740	17,16	17,8	101,53	626	
Итого за день		1327	28,37	29,10	184,50	1101	
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
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	200	4,72	4,3	18,43	127	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
Итого за обед		770	30,18	22,59	122,97	804	
Итого за день		1270	50,63	59,48	210,26	1543	
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
Итого за завтрак		515	30,29	27,07	69,62	587	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,06	4,43	9,30	93	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
Итого за обед		710	26,19	40,04	102,94	890	
Итого за день		1225	56,48	67,11	172,56	1477	
День 9: Четверг							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским	200/10	4,4	8,2	32,8	200	174
	Печенье сахарное	40	3,01	3,91	30,00	167	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	85	ПР
Итого за завтрак		505	10,65	12,47	97,72	509	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	6	70,71
	Суп из овощей	200	1,51	4,42	10,49	82	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
Итого за обед		765	26,67	17,43	96,2	630	
Итого за день		1270	37,32	29,90	193,92	1139	
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 1 сорт	45	3,42	0,41	22,36	96	ПР
Итого за завтрак		502	15,38	17,66	86,64	546	
	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	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
Итого за обед	710	22,28	16,48	114,57	670	
Итого за день	1212	37,66	34,14	201,21	1216	
Итого за 10 дней		436,08	431,07	1903,88	12891	
Итого в среднем за 1 день		43,608	43,107	190,388	1289	