



"Согласовано"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»

О.В. Мишина
"28" декабря 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 5 по 11 класс в МБОУ «Средняя школа №4»
на 2021 учебный год



"Утверждаю"
Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В. Гартман
"28" декабря 2020 г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Номер рецептуры или технологиче ской карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
	Завтрак							
		г	130	11,200	12,600	2,800	170,000	268
		г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				13,380	13,060	23,600	263,700	
Обед								
		г	60	0,720	10,800	2,000	62,400	21
		г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	114
		г	230	21,100	23,800	27,300	408,000	375
		г	200		0,000	15,000	60,000	484
		г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
		г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				29,440	39,450	86,510	775,390	
Полдник								
		г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	
		г	200	0,10		18,90	73,000	498
Итого за полдник:				6,900	75,300	66,400	353,000	
Итого за день:				49,720	127,810	176,510	1 392,090	

Неделя 1 День 2									
Завтрак									
	Запеканка из творога со стуженным молоком	г	100/10	29,600	7,800	31,900	316,000	279	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	464	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за завтрак:				32,980	9,360	54,800	434,700		
Обед									
	Салат из квашеной капусты	г	60	0,960	3,660	4,980	56,400	9	
	Рассольник "Ленинградский" с птицей	г	250/10	5,03	11,30	32,38	149,600	100	
	Жаркое по-домашнему	г	230	22,400	23,500	14,000	357,000	328	
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	490	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500		
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за обед:				34,00	39,42	102,62	801,18		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000		
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459	
Итого за полдник:		г		7,800	75,500	67,700	372,000		
Итого за день:				74,780	124,280	225,120	1 607,880		

Неделя 1 День 3										
Завтрак										
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	г	200	6,600	8,100	25,600	201,600	150		
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	307		
	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	377		
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	459		
	Итого завтрак:	г		9,660	15,910	57,430	415,400	79		
Итого за завтрак:				12,720	23,720	89,260	629,200			
Обед										
	Салат из соленых огурцов с луком	г	60	0,120	3,600	0,720	36,000	16		
	Борщ из свежей или квашеной капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	95		
	Печень по-строгановски	г	80/20	12,46	10,84	4,530	165	356		
	Каша гречневая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	202		
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	487		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500			
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700			
Итого за обед:				27,100	26,080	102,560	754,340			
Полдник										
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000			
	Кисель плодовоогодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000	484		
Итого за полдник:				6,900	75,400	58,500	325,000			
Итого за день:				46,720	125,200	250,320	1 708,540			

Неделя 1 День 4									
	Завтрак								
	Каша мол.пшеница с маслом	г	200/5	6,000	6,800	28,500	199,800	233	
	Чай с молоком	г	200	1,6	1,3	11,5	64	460	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
	Итого завтрак:			9,580	8,460	51,500	319,500		
Итого за завтрак:				19,160	16,920	103,000	639,000		
Обед									
	Салат из моркови с изюмом	г	60	0,720	3,660	9,720	75,000	24	
	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	104	
	Котлета мясная	г	80	17,400	13,800	15,600	256,000	339	
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,660	0,540	35,400	190,300	256	
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	491	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500		
Итого за обед:				40,040	30,460	242,960	711,820		
Подник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000		
	Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	501	
Итого за подник:				7,300	75,400	57,600	323,000		
Итого за день:				66,500	122,780	403,560	1 673,820		

Неделя 1 День 5									
Завтрак									
	Ййцо вареное	шт	1	11,000	23,900	0,400	63,000	267	
	Каша молочная рисовая	г	200	5,540	6,900	32,620	147,500	234	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за завтрак:				18,720	31,260	53,820	304,200		
Обед									
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	26	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	г	250/10	2,830	2,860	21,760	124,090	116	
	Тефтели мясные	г	80	9,400	8,100	9,900	150,000	348	
	Каша гречневая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	202	
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	271	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500		
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за обед:				25,430	19,920	119,720	758,890		
Подник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000		
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Итого за подник:				7,000	75,400	56,800	318,000		
Итого за день:				51,150	126,580	230,340	1 381,090		
Среднее значение за 5 дней первой недели				57,774	125,33	257,17	1552,684		

Неделя 2 День 6									
Завтрак									
	Макаронные изделия с тертым сыром	г	180/5/20	8,400	9,600	37,100	269,000	261	
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
	Итого завтрак:			13,680	12,860	62,400	418,700		
Итого за завтрак:				27,360	25,720	124,800	837,400		
Обед									
	Салат из моркови с зеленым горошком	г	60	1,140	3,660	3,480	51,600	25	
	Щи из свежей капусты с картофелем и с птицей	г	250/10	9,780	11,400	142,940	142,900	104	
	Гуляш	г	80/20	15,12	10,48	5,76	178,400	373	
	Каша гречневая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	202	
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	495	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500		
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за обед:				38,630	30,840	239,440	822,080		
Подник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000		
	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	498	
Итого за подник:				6,900	75,300	66,400	353,000		
Итого за день:				72,890	131,860	430,640	2 012,480		

Неделя 2 День 7									
Завтрак									
	Каша геркулесовая молочная с маслом	г	200/5	6,460	8,120	25,600	201,600	232	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	464	
	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	79	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
	Итого завтрак:			9,920	16,930	48,630	386,400		
Итого за завтрак:									
				19,840	33,860	97,260	772,800		
Обед									
	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	150	
	Рассольник с птицей	г	250/10	1,72	4,52	8,95	83,250	99	
	Шницель рубленый из птицы	г	80	11,80	3,11	5,96	112,630	372	
	Рис припущенный	г	180	4,190	6,400	34,200	212,000	386	
	Кремлет из свежих яблок с витамином С витами	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	486	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500		
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700		
	Итого за обед:			25,30	19,49	110,08	729,98		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000		
	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	498	
	Итого за полдник:			6,900	75,300	66,400	353,000		
	Итого за день:			52,040	128,650	273,740	1 855,780		

Неделя 2 День 8									
Завтрак									
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	226	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	79	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за завтрак:				7,500	14,390	48,550	351,400		
Обед									
	Салат из квашенной капусты с яблоками	г	60	0,660	3,720	3,540	50,400	10	
	Суп вермишелевый с птицей	г	250/10	1,930	5,860	12,600	115,200	129	
	Котлета рыбная	г	80	9,200	1,400	11,800	97,000	307	
	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	377	
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	495	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500		
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за обед:				21,790	21,420	100,920	685,300		
Подник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,8/3	75,300	47,500	280,000		
	Напиток из черной смородины	г	200	1,360		29,020	116,900	498	
Итого за подник:				1,360	75,300	76,520	396,900		
Итого за день:				30,650	111,110	225,990	1 433,600		

Неделя 2 День 9									
Завтрак									
	Запеканка из творога со ступенным молоком	г	100/10	29,600	7,800	31,900	316,000	285	
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	79	
Итого за завтрак:				32,580	8,360	63,600	463,700		
Обед									
	Салат из моркови с растительным маслом	г	60	0,720	10,800	2,000	62,400	21	
	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	95	
	Печень по-строгановски	г	80/20	12,46	10,84	4,530	165	356	
	Рис припущенный	г	180	4,190	6,400	34,200	212,000	386	
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	495	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500		
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за обед:				24,910	35,340	102,040	781,740		
Подник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000		
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	460	
Итого за подник:				8,400	76,600	59,000	344,000		
	Итого за день:			65,890	120,300	224,640	1 589,440		

	Итого за день:				65,890	120,300	224,640	1 589,440	
Неделя 2 День 10									
Завтрак									
	Омлет натуральный	г	130		11,200	12,600	2,800	170,000	268
	Чай с сахаром	г	200		0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30		1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:									
	Итого завтрак:				13,380	13,060	23,600	263,700	
Обед									
	Салат из свеклы с сыром	г	60		1,550	4,200	3,500	58,000	32
	Суп картофельный с бобовыми с пшней	г	250/10		2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Котлета "Школьная"	г	80		11,80	3,11	5,96	112,630	347
	Макаронные изделия отварные	г	180		6,660	0,540	35,400	190,300	256
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200		0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30		3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20		1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:					28,330	13,000	105,370	683,920	
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100		6,800	75,300	47,500	280,000	
	Сок фруктовый	г	200		1,000	0,200	20,200	86,000	501
Итого за полдник:					7,800	75,500	67,700	366,000	
Итого за день:					36,130	88,500	173,070	1 049,920	
Среднее значение за 5 дней второй недели					51,52	116,084	265,616	1588,244	
Среднее значение за 10 дней					54,647	120,707	261,393	1570,464	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В. Вагнера", Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанГигН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Составил Зам директора ООО "Компания ПродЭКО" О.Н. Барабанова

