

"Согласовано"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»

О.В.Мишина

"28" декабря 2020 г.



"Утверждаю"
Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В.Гартман

"28" декабря 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 1 по 4 класс в МБОУ «Средняя школа №4»
на 2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Присем пиши	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								
		Омлет натуральный	шт	150	11,200	12,600	2,800	170,000	268
		Огурец свежий или соленый	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	148 149
		Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		53,700	75
		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:			16,120	23,260	24,870	390,100		
	Обед								
	Салат из моркови с растительным маслом	г	60	0,720	10,800	2,000	62,400	21	
	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	114	
	Плов из птицы	г	230	21,100	23,800	27,300	408,000	375	
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000	484	
	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:				29,440	39,450	86,510	775,390		
Подлник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000		
	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	498	
Итого за подлник:				6,900	15,300	66,400	353,000		
Итого за день:				52,460	78,010	177,780	1 518,490		

Неделя 1 День 2									
Завтрак									
	Запеканка из творога со стуженым молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	279	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	464	
	Фрукт (поштучно)	г	100	0,800	0,800	19,600	88,000	82	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700		
Итого за завтрак:				33,780	10,160	74,400	522,700		
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	13,20	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	83,44	801,18		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000		
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459	
Итого за полдник:		г		7,800	15,500	67,700	372,000		
Итого за день:				75,580	65,080	225,540	1 695,880		

Неделя 1 День 3									
Завтрак									
	Икра кабачковая	г	60	1,580	4,500	5,580	98,300	150	
	Рыба припущенная	г	80	9,200	1,400	1,800	97,000	296	
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377	
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459	
	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:									
				15,410	15,210	42,780	412,800		
Обед									
	Салат из соевых огурцов с луком или огуре пори	г	60	0,120	3,600	0,720	36,000	16,149	
	Борщ из свежей или квашеной капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	8,050	104,160	95	
	Печень по-строгановски	г	80/20	12,46	10,84	4,530	165	356	
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	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:									
				25,940	25,360	94,560	719,210		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000		
	Кисель плодовооводный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000	484	
Итого за полдник:									
				6,900	15,400	58,500	325,000		
Итого за день:									
				48,250	55,970	195,840	1 457,010		

Неделя 1	День 4								
		Завтрак							
		Каша мол.пшениная с маслом	г	200/5	6,000	6,800	28,500	199,800	233
		Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	460
		Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
		Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		53,700	75
		Фрукт (поштучно)	г	100	0,800	0,800	19,600	88,000	82
	Итого за завтрак:				12,620	12,150	71,100	461,200	
	Обед								
		Салат из моркови с изюмом	г	60	0,720	3,660	9,720	75,000	24
		Щи из свежей капусты с птицыей	г	250/10	9,780	11,400	5,800	0,320	104
		Котлета мясная	г	80	17,400	13,800	15,600	256,000	339
		Макаронны отварные	г	180	4,63	0,37	24,6	158,3	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:				38,010	30,290	95,020	679,820	
	Подник								
		Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000	
		Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	501
	Итого за подник:				7,300	15,400	57,600	323,000	
	Итого за день:				57,930	57,840	223,720	1 464,020	

[illegible]

Неделя 2 День 6									
Завтрак									
	Макаронные изделия с твердым сыром	г	20/5/180	8,400	9,600	37,100	269,000	259	
	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		
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
	Фрукт (поштучно)	шт	100	0,800	0,800	19,600	88,000	82	
Итого за завтрак:				14,560	20,910	82,130	572,800		
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	150	5,820	3,620	30,000	175,870	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:				37,470	30,120	233,440	786,950		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000		
	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	498	
Итого за полдник:				6,900	15,300	66,400	353,000		
Итого за день:				58,930	66,330	381,970	1 712,750		

Неделя 2 День 7									
Завтрак									
	Омлет натуральный	шт	150	11,200	12,600	2,800	170,000	232	
	Зеленый горошек или кукуруза консервированная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	77, 78, 157	
	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		53,700	75	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700		
	Итого завтрак:	шт	100	0,800	0,800	19,600	88,000		
Итого за завтрак:				17,320	17,890	44,790	425,500		
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	150	3,490	5,330	8,500	176,600	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:				24,60	18,42	84,38	694,58		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000		
	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	498	
Итого за полдник:				6,900	15,300	66,400	353,000		
Итого за день:				48,820	51,610	195,570	1 473,080		

Неделя 2 День 8									
Завтрак									
	Огурец свежий или соленый	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	148	149
	Плов из птицы	г	230	21,100	23,800	27,300	408,000	375	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
	Бутерброд с маслом	г	10/30	1,200	7,400	7,500	101,000	70	
Итого за завтрак:				22,920	31,360	45,240	553,600		
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	
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	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:				21,580	17,940	94,710	627,700		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,8/3	15,300	47,500	280,000		
	Напиток из черной смородины	г	200	1,360		29,020	116,900	498	
Итого за полдник:				1,360	15,300	76,520	396,900		
Итого за день:				45,860	64,600	216,470	1 578,200		

Неделя 2 День 9										
Завтрак										
	Пудинг творожный со ступенным молоком	г	150/10	2,800	7,400	26,600	277,000	285		
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459		
	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			
	Фрукты (поштучно)	г	100	0,800	0,800	19,600	88,000	82		
Итого за завтрак:		г		6,660	16,010	78,030	578,800			
Обед										
	Салат из моркови с растительным маслом	г	60	0,720	10,800	2,000	62,400	21		
	Борщ из свежей капусты с пшпцей	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	150	3,490	5,330	28,500	176,600	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:				24,210	34,270	96,340	746,340			
Полдник										
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000			
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	460		
Итого за полдник:				8,400	16,600	59,000	344,000			
Итого за день:				39,270	66,880	233,370	1 669,140			

Неделя 2 День 10									
Завтрак									
Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	150		
Рыба припущенная	г	80	9,200	1,400	11,800	97,000	307		
Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377		
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:	г		15,560	19,610	45,230	417,800			
Салат из свежесыры	г	60	1,550	4,200	3,500	58,000	32		
Суп картофельный с бобовыми с птицей	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		
Макаронотварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	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:			26,300	12,830	94,570	651,920			
Полдник									
Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000			
Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	501		
Итого за полдник:			7,800	15,500	67,700	366,000			
Итого за день:			36,080	28,690	173,770	1 073,620			

Итого за день:						36,080	28,690	173,770	1 073,620		
Среднее значение за 5 дней второй недели						45,792	55,622	240,23	1501,358		
Среднее значение за 10 дней						51,385	59,571	222,329	1523,095		

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.

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

Составил

Зам директора ООО "Компания ПродЭКО"



О.Н. Барабанова