

"Согласовано"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»



О.В. Мишина
"15" 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

"Утверждаю"
Директор ООО «Компания ПродаЭКО»



Н.В. Гартман
"15" 05 2021 г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Кукуруза или зеленый горошек консервированные отварные	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	157
	Бутерброд с маслом и сыром	г	15/15/5	5,200	7,800	7,400	121,000	64
	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:				20,380	23,140	34,180	424,900	
Обед								
	Икра морковная	г	60	1,260	3,300	5,580	57,000	24
	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Плов из филе 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:				29,980	31,950	90,090	769,990	
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:				57,260	70,390	190,670	1 547,890	

Неделя 1 День 2								
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным 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 свежеслы отварной с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	26
	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:				33,88	39,42	83,02	799,38	
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:				75,460	65,080	225,120	1 694,080	

Неделя 1 День 3									
Завтрак									
	Икра кабачковая	г	60	1,580	4,500	5,580	98,300	150	
	Сосиски отварные с соусом	г	65	6,890	11,240	0,100	129,400	353	
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202	
	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		
Итого за завтрак:				15,690	15,420	61,800	452,970		
Обед									
	Салат картофельный с луком	г	60	1,080	3,840	6,060	63,000	38	
	Борщ из свежей или квашеной капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	8,050	104,160	95	
	Тефтели мясные с соусом	г	80	9,400	8,100	9,900	150,000	348	
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377	
	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:				21,170	25,240	84,420	657,340		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000		
	Кисель плодотоварный	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:				43,760	56,060	204,720	1 435,310		

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	г	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 зеленым горошком	г	60	1,140	3,660	3,480	51,600	25	
	Щи из свежей капусты с птицей	г	250/10	9,780	11,400	5,800	0,320	104	
	Котлета из филе птицы с соусом	г	80	17,400	13,800	15,600	256,000	339	
	Макаронь отварные	г	150	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:				38,430	30,290	88,780	656,420		
Полдник									
	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 полдник:				7,300	15,400	57,600	323,000		
Итого за день:				58,350	57,840	217,480	1 440,620		

Неделя 1 День 5									
Завтрак									
	Огурцы свежие	г	60	0,420	0,060	1,140	7,000	148	
	Котлета "Школьная" с соусом	г	90/30	13,30	3,50	6,70	126,700	347	
	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	386	
	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:				16,990	8,930	44,500	341,300		
Обед									
	Салат из отварной свеклы с изюмом	г	60	0,660	3,720	6,720	65,400	29	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	г	250/10	2,830	2,860	11,700	124,090	116	
	Печень по-строгановски	г	80/20	12,46	10,84	4,530	165	356	
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377	
	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:				24,480	24,380	79,600	675,690		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	15,300	47,500	280,000		
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Итого за полдник:				7,000	15,400	56,800	318,000		
Итого за день:				48,470	48,710	180,900	1 334,990		
Среднее значение за 5 дней первой недели				56,66	59,616	203,778	1490,578		

Неделя 2 День 6								
Завтрак								
	Макаронные изделия с тертым 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	
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459
	Сок фруктовый фасованный	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	501
Итого за завтрак:				11,960	17,510	79,030	525,800	
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 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:				56,330	62,930	378,870	1 665,750	

Неделя 2 День 7									
Завтрак									
	Омлет с колбасой или сосисками	шт	170	14,600	18,400	3,000	236,000	272	
	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	150	
	Бутерброд с маслом	г	10/15	1,200	7,400	7,500	101,000	70	
	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:				18,930	30,760	34,650	489,700		
Обед									
	Винегрет овощной	г	60	0,780	3,720	3,900	52,200	47	
	Рассольник с птицей	г	250/10	1,72	4,52	8,95	83,250	99	
	Шницель рубленый из филе птицы	г	80	11,80	3,11	5,96	112,630	372	
	Макаронны отварные	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:				24,91	12,98	90,31	630,58		
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:				50,740	59,040	191,360	1 473,280		

Неделя 2 День 8								
Завтрак								
	Кукуруза или зеленый горошек консервированные	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	157
	Сосиски отварные с соусом	г	65	6,890	11,240	0,100	129,400	353
	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	386
	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				13,780	20,150	43,280	410,200	
Обед								
	Икра свекольная	г	60	1,380	3,300	7,080	63,600	53
	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	
Итого за обед:	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
				22,300	17,520	98,250	640,900	
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:				37,440	52,970	218,050	1 448,000	

Неделя 2 День 9								
Завтрак								
	Пудинг творожный со сгущенным 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
	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		6,580	8,760	77,900	512,700	
Обед								
	Салат картофельный с зеленым горошком	г	60	1,200	3,780	5,000	58,800	42
	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	95
	Тефтели мясные "Ежики"	г	80	7,520	6,480	7,920	120,000	350
	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:				22,080	21,180	104,230	697,010	
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:				37,060	46,540	241,130	1 553,710	

Неделя 2 День 10									
Завтрак									
	Огурцы свежие порционно	г	60	0,420	0,060	1,140	7,000	148	
	Печень по-строгановски	г	90/20	14	12,2	5,100	185,6	356	
	Макаронны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256	
	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:		г		21,230	13,090	51,640	444,600		
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	26	
	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	114	
	Плов с мясом	г	230	16,500	17,100	38,800	375,400	330	
	Кремпот 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:				26,320	25,610	114,590	791,890		
Подник									
	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 подник:				7,800	15,500	67,700	366,000		
Итого за день:				36,100	41,470	193,790	1 213,590		
Среднее значение за 5 дней второй недели				43,534	52,59	244,64	1470,866		
Среднее значение за 10 дней				50,097	56,103	224,209	1480,722		

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"