



"Согласовано"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»
О.В.Мишина
2021г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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



"Утверждено"
Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В.Гартман
15.10.2021г.
2021г.

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								
	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:				13,380	13,060	23,600	263,700	
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	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:				50,260	120,310	180,090	1 386,690	

Неделя 1 День 2								
Завтрак								
	Запеканка из творога со ступенным 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 свежлы 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	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:				74,660	124,280	205,520	1 606,080	

Неделя 1 День 3									
Завтрак									
	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 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		14,890	15,320	50,900	398,970	79	
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	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	487	
	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		
				21,170	25,240	84,420	657,340		
Полдник									
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000		
	Кисель плодово-ягодный	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:				42,960	115,960	193,820	1 381,310		

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	
	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	
Полдник								
	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 полдник:				7,300	75,400	57,600	323,000	
Итого за день:				66,500	122,780	403,560	1 673,820	

[illegible]

Неделя 2 День 6									
Завтрак									
	Макаронные изделия с тертым сыром	г	180/5/20	8,400	9,600	37,100	269,000	261	
	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 завтрак:			10,580	10,060	57,900	362,700		
Итого за завтрак:				21,160	20,120	115,800	725,400		
Обед									
	Салат из моркови с зеленым горошком	г	60	1,140	3,660	3,480	51,600	25	
	Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем и с п	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	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:				65,530	125,540	415,640	1 865,350		

Неделя 2 День 7								
Завтрак								
	Омлет натуральный	г	130	11,200	12,600	2,800	170,000	268
	Чай с молоком	г	200	1,600	1,300	11,500	64,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				14,780	14,260	25,800	289,700	
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
	Макароны 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	
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:				46,590	102,540	182,510	1 273,280	

Неделя 2 День 8								
Завтрак								
	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 сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Итого за завтрак:				10,580	16,670	37,900	344,000	
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	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				22,300	17,520	98,250	640,900	
Полдник								
	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 полдник:				1,360	75,300	76,520	396,900	
Итого за день:				34,240	109,490	212,670	1 381,800	

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 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	75,300	47,500	280,000		
	Чай с молоком	г	200	1,6	1,3	11,5	64	460	
Итого за полдник:				8,400	76,600	59,000	344,000		
Итого за день:				63,060	106,140	226,830	1 504,710		

