

Согласовано:



Директор МБОУ ООШ №28

Е.Ю. Храмцова

Утверждаю
Директор ООО "Общественного питания"



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ* ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

10 дневное меню МБОУ СОШ№30.28

Возрастная категория:
с 1 по 4 класс

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 1							
завтрак овз	267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6
с 1 по 4 класс	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6
			450	10,28	26,20	65,72	563,7
обед овз	367 (1)	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72
с 1 по 4 класс	291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9
	106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	139	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,34	4,14	5,66	66,64
			770	27,43	13,44	79,60	553,36
ИТОГО			1220,00	37,71	39,64	145,32	1117,06
завтрак	367 (1)	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72
с 1 по 4 класс	291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9
	106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			570,00	26,09	9,30	73,94	486,72
День 2							
завтрак овз	517	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06
с 1 по 4 класс	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	100	Сыр твердый порциями	5	1,30	1,32	0,18	17,78
	268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4
			350,00	15,73	14,41	58,58	432,74
обед овз	334	Кнели рыбные припущенные	60	8,88	1,25	3,47	59,87
с 1 по 4 класс	174	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67
	616	Чай из сухсм. "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80
	48	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	133	Рассольник	200	1,40	4,26	10,64	87
			730	38,22	9,30	69,36	513,04
ИТОГО			1080,00	53,95	23,71	127,94	945,78
завтрак	334	Кнели рыбные припущенные	60	8,88	1,25	3,47	59,87
с 1 по 4 класс	174	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67
	616	Чай из сухой смеси с питт. "Валетек Класс. Витамины."	200	0,40	0,00	20,00	80
	48	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2

ИТОГО				530	36,82	5,04	58,72	426,04
День 3								
завтрак о/з	112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	
с 1 по 4 класс	165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	
	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	
			580,00	10,27	7,65	61,64	359,1	
обед о/з	412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86	
с 1 по 4 класс	255	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	
	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	
	112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	
			710,00	23,18	22,06	94,45	669,52	
ИТОГО о/з			1290,00	33,45	29,71	156,09	1028,62	
завтрак	412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86	
с 1 по 4 класс	255	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	
	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	
	112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО			510	21,86	17,92	84,93	588,96	
День 4								
завтрак о/з	301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	
с 1 по 4 класс	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	
	1/1	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	
	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
			440,00	20,64	26,46	47,72	510,42	
обед о/з	161	Суп- пюре из разных овощей	200	2,33	4,02	10,64	88,2	
с 1 по 4 класс	372	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	60	
	115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		Сок 0,2	1шт			11,20	89,6	
			470,00	20,48	22,41	57,24	431,9	
ИТОГО о/з			910,00	41,12	48,87	104,96	942,32	
завтрак	372	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,5	
с 1 по 4 класс	115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	
ИТОГО			270,00	18,15	18,39	35,40	525,6	

День 5										
завтрак ояз	112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38			
с 1 по 4 класс	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6			
	625	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220			
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61			
ИТОГО			530,00	9,35	10,67	65,12	397,6			
обед ояз	149	Суп картофель с фрикадельками (мясными)	275,00	1,89	2,31	11,49	73,69			
с 1 по 4 класс	178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5			
	381	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86			
	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4			
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60			
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
ИТОГО			825,00	20,83	17,54	65,90	498,15			
ИТОГО			1355,00	30,18	28,21	131,02	895,75			
завтрак ояз	178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5			
с 1 по 4 класс	381	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86			
	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4			
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60			
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
ИТОГО			550,00	18,94	15,23	54,41	424,46			
День 6										
завтрак ояз	247	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4			
с 1 по 4 класс	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60			
	100	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56			
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			
ИТОГО			450,00	13,59	25,26	61,71	528,26			
обед ояз	142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6			
с 1 по 4 класс	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05			
	398	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64			
	112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47			
	616	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80			
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
ИТОГО			810,00	31,37	25,28	102,29	702,99			
ИТОГО			1260,00	44,96	50,54	164,00	1231,25			

завтрак	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
с 1 по 4 класс	398	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64
	112	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			610,00	29,67	21,30	91,07	676,39

День 7							
завтрак ова	517	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06
с 1 по 4 класс	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4
ИТОГО			355,00	14,48	21,34	58,48	489,76
обед ова	144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	4,58	3,02	17,54	115,92
с 1 по 4 класс	301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62
	115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			670,00	23,61	29,33	73,20	651,64
завтрак	301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62
с 1 по 4 класс	115	Икра кабачковая (пром производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО			470,00	19,03	26,31	55,66	535,72

День 8							
завтрак ова	267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6
с 1 по 4 класс	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
ИТОГО			440,00	10,23	17,95	65,64	488,9
обед ова	128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56
с 1 по 4 класс	404	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29
	291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9
	175	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
завтрак	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
ИТОГО			750,00	35,43	21,81	119,21	816,19
завтрак	404	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29
ИТОГО			1190,00	45,66	39,76	184,85	1305,09

с 1 по 4 класс	291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9
	175	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74
ИТОГО			550	34,11	17,67	109,69	735,63

День 9							
завтрак о/з	317	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362
с 1 по 4 класс	481	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2
	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
ИТОГО			405,00	24,38	26,69	72,02	625,6
обед о/з	143	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56
с 1 по 4 класс	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86
	174	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81
ИТОГО			750,00	40,56	16,50	72,00	593,19
завтрак	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
с 1 по 4 класс	412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86
	174	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81
ИТОГО			550,00	39,24	12,36	62,48	512,63

День 10							
завтрак о/з	112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
с 1 по 4 класс	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	625	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220
	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
ИТОГО			530,00	9,35	10,67	65,12	397,6
обед	155	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,28	4,06	13,64	96,2
с 1 по 4 класс	372	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	119	Икра свекольная	60	0,42	1,27	3,19	26,1
	616	Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80

ИТОГО		670	19,11	18,38	67,61	385
завтрак		1200,00	28,46	29,05	132,73	782,6
с 1 по 4 класс	372	150	12,75	12,45	6,00	60
	108	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	109	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	119	60	0,42	1,27	3,19	26,1
	616	200	0,40	0,00	20,00	80
ИТОГО		470,00	17,83	14,32	53,97	288,8
итог: завтрак, обед о/з с 1 по 4 класс			418,52	383,35	1422,61	10608,66
итог: завтрак с 1 по 4 класс			261,74	157,84	680,27	5200,95
среднее за 10 дней завтрак, обед о/з с 1 по 4 класс			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			41,85	38,34	142,26	1065,2
среднее за 10 дней завтрак с 1 по 4 класс			26,17	15,78	68,03	520,1