

"Согласовано"

Директор МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»

Л.В.Рожкова 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 «Социалистическая средняя школа №18»
на 2021 учебный год

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 технологической 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	
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:				52,460	78,010	177,780	1 518,490	
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 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 соленых огурцов с луком или огуре порц	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 плодоваягодный	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 птицей	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
	Макароньы 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	
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:				57,930	57,840	223,720	1 464,020	
Неделя 1 День 5								
Завтрак								
	Салат из квашеной капусты с яблоками	г	60	0,660	3,720	3,540	50,400	10

	Плов мясной	г	230	18	18,6	42,2	408	330
	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:				19,400	26,100	59,000	547,000	
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	11,700	124,090	116
	Тефтели мясные	г	80	9,400	8,100	9,900	150,000	348
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	9,800	175,870	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:				24,270	19,200	83,460	723,760	
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:				50,670	60,700	199,260	1 588,760	
Среднее значение за 5дней первой недели				56,978	63,52	204,428	1544,832	
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	
	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
	Крмпот 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 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
	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 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	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 свеклы с сыром	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
	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:				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	
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, рецептур 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