

"Согласовано"

Директор МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»



Л.В.Рожкова г.

2021 г.

"Утверждаю"  
Директор ООО «Компания ПродЭКО»



Н.В.Гартман

2021 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>20,380</b>	<b>23,140</b>	<b>34,180</b>	<b>424,900</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,980</b>	<b>31,950</b>	<b>90,090</b>	<b>769,990</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,900</b>	<b>15,300</b>	<b>66,400</b>	<b>353,000</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>57,260</b>	<b>70,390</b>	<b>190,670</b>	<b>1 547,890</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>33,780</b>	<b>10,160</b>	<b>74,400</b>	<b>522,700</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы 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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,88</b>	<b>39,42</b>	<b>83,02</b>	<b>799,38</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,800</b>	<b>15,500</b>	<b>67,700</b>	<b>372,000</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>75,460</b>	<b>65,080</b>	<b>225,120</b>	<b>1 694,080</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,690</b>	<b>15,420</b>	<b>61,800</b>	<b>452,970</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>21,170</b>	<b>25,240</b>	<b>84,420</b>	<b>657,340</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,900</b>	<b>15,400</b>	<b>58,500</b>	<b>325,000</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>43,760</b>	<b>56,060</b>	<b>204,720</b>	<b>1 435,310</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,620</b>	<b>12,150</b>	<b>71,100</b>	<b>461,200</b>	
<b>Обед</b>								
	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
	Макароны 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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,430</b>	<b>30,290</b>	<b>88,780</b>	<b>656,420</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,300</b>	<b>15,400</b>	<b>57,600</b>	<b>323,000</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>58,350</b>	<b>57,840</b>	<b>217,480</b>	<b>1 440,620</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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	
				16,990	8,930	44,500	341,300	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед</b>								
	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	
				24,480	24,380	79,600	675,690	
<b>Итого за обед:</b>								
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>				7,000	15,400	56,800	318,000	
<b>Итого за день:</b>				48,470	48,710	180,900	1 334,990	
<b>Среднее значение за 5дней первой недели</b>				56,66	59,616	203,778	1490,578	
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
				11,960	17,510	79,030	525,800	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед</b>								
	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



Неделя 2 День 8								
<b>Завтрак</b>								
	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	
				<b>13,780</b>	<b>20,150</b>	<b>43,280</b>	<b>410,200</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед</b>								
	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	
				<b>22,300</b>	<b>17,520</b>	<b>98,250</b>	<b>640,900</b>	
<b>Итого за обед:</b>								
<b>Полдник</b>								
	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
				<b>1,360</b>	<b>15,300</b>	<b>76,520</b>	<b>396,900</b>	
<b>Итого за полдник:</b>								
<b>Итого за день:</b>								
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
				<b>6,580</b>	<b>8,760</b>	<b>77,900</b>	<b>512,700</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед</b>								
	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	
				22,080	21,180	104,230	697,010	
<b>Итого за обед:</b>								
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>				8,400	16,600	59,000	344,000	
<b>Итого за день:</b>				37,060	46,540	241,130	1 553,710	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>				21,230	13,090	51,640	444,600	
	Салат из свеклы 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
	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	
<b>Итого за обед:</b>				26,320	25,610	114,590	791,890	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>				7,800	15,500	67,700	366,000	
<b>Итого за день:</b>				36,100	41,470	193,790	1 213,590	



<b>Среднее значение за 5 дней второй недели</b>			<b>43,534</b>	<b>52,59</b>	<b>244,64</b>	<b>1470,866</b>
<b>Среднее значение за 10 дней</b>			<b>50,097</b>	<b>56,103</b>	<b>224,209</b>	<b>1480,722</b>

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"