

Утверждаю
Директор МОУ-СОШ №4
А.М. Желудова



Согласовано
Председатель правления ПО «Кооператор»
В.А. Семенькова



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся возрастная категория с 7-11 лет.

Использована нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/ 2..4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» зарегистрирован Минюстом России 11.11.2020г.
2. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4. 0179 – 20.
3. Сборник рецептов на продукцию и кулинарных изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного...В.А. Тутельяна .

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория обучающихся				
		ВЫХОД	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
71	Овощи порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4
269	Биточки из птицы с соусом	80/20	8,16	10,72	8,26	163,00
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
15	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
2	Хлеб - пшеничный	40	3,16	0,44	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3
	Итого завтрак:	650	16,99	19,08	75,62	544,56
	- обед					
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	3,92	4,26	15,4	115,5
144	Картофель тушенный с мясом	180	3,27	11,7	23,03	211,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,07	34,28	139,51
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	740	7,45	19,52	97,66	609,51
	ИТОГО ДЕНЬ 1:		24,44	38,60	173,28	1154,07
	ДЕНЬ № 2 – завтрак					
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,84
174	Каша рисовая молочная с сахаром	150	7,51	11,72	47,03	325,0
2	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,44	19,32	93,52
14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	65,72
15	Сыр (российский)	15	3,48	4,43	0,0	54,6
382	Какао с молоком	200	4,60	0,67	26,0	125,11
338	Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,88
	Итого завтрак:	555	25,06	29,44	108,48	906,15
	- обед					
71	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,03	1,5	8,46
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,46	3,94	9,4	103,75
291	Плов из мяса птицы	200	18,54	10,73	36,45	316,0
375	Компот из ягод (свежих или замор.)	200	0,34	0,00	34,84	143,4
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед	750	23,06	15,02	101,87	643,13
	ИТОГО ДЕНЬ 2		48,12	44,46	210,35	1549,28
	День 3 - завтрак					
71	Огурцы свежие (или соленые)порц-но	60	0,48	0,06	1,56	8,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	18,8	4,0	101,7
251	Поджарка	80	13,5	28,9	15,12	381,53
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,66	15,94	100,6
ПР	Кондитерское изделие фас . порц	30	5,0	32,0	57,0	130,0
338	Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,88
2	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,24	14,21	71,52
	Итого завтрак:	585	34,77	64,65	102,53	600,45
	обед					
ПР	Салат из свеклы с р/ маслом	60	0,66	0,06	2,1	12
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,95	6,81	14,32	130,23
289	Рагу из птицы	175	12,81	11,88	15,2	221,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,58	0,24	14,21	46,76

	Итого обед	745	19,04	18,99	85,84	649,55
	ИТОГО ДЕНЬ № 3		53,81	83,64	184,39	1215,05
	ДЕНЬ № 4 - завтрак					
43	Салат из свежей капусты	60	1,55	4,42	1,94	53,88
171	Каша рассыпчатая перловая	150	4,64	7,79	32,91	220,0
260	Гуляш	80/20	9,4	15,0	2,89	309,0
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,10	0,01	15,28	61,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0
15	Сыр твердый (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,00
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47,0
	Итого завтрак:	570	21,72	34,85	71,47	811,28
	- обед					
71	Овощи порционнно	60	0,48	0,06	1,56	8,40
115	Суп с крупой на курином б-не	200/10	0,46	3,84	1,38	41,0
288	Птица отварная	80	17,64	20,2	0,38	251,2
142	Овощи тушеные	150	2,65	10,49	12,90	180,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	ИТОГО -обед	730	25,15	40,25	67,71	794,70
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		46,87	75,10	139,18	1605,98
	День № 5 - завтрак					
55	Салат из свеклы	100	1,422	6,027	6,27	85,0
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,5
241	Мясо отварное с соусом	80/30	11,39	19,54	1,76	227,0
15	Сыр твердый (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,00
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	0,80	0,8	14,7	66,6
	Итого завтрак:	700	22,34	33,97	111,74	830,41
	обед					
71	Овощи свежие или соленые порц.	60	0,82	2,65	1,43	40,38
83	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	1,44	3,94	8,74	83,0
259	Жаркое по домашнему	200	14,05	33,71	18,95	437,71
342	Компот из ягод(замороженных или свежих)	200	0,32	0,08	28,2	116,6
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	Итого обед	690	19,08	47,93	71,94	813,69
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		41,42	81,90	183,68	1644,10
	ДЕНЬ 6. Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,92	16,58	42,0	405
376	Чай с сахаром	200	4,60	3,67	17,56	118,6
338	Фрукты свежие	100	10,0	0,00	20,2	125,8
	Итого завтрак:	570	36,52	20,25	79,76	649,40
	ДЕНЬ № 6 - обед					
71	Овощи порционнно	60	0,48	0,03	1,5	14,1
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10/5	1,6	4,06	9,58	85,8
229	Рыба тушеная с овощами	80	11,35	2,9	3,8	103,0
312	Пюре картофельное	150	3,06	5,52	11,8	137,25
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,8	143,4
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	ИТОГО обед	765	21,75	20,4	93,3	692,35
	ИТОГО ДЕНЬ № 6		58,27	40,65	173,06	1341,75
	ДЕНЬ № 7 - завтрак					
75	Овощи порционнно	60	2,04	0,10	0,64	82,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75
278	Тефтели из мяса птицы паровые	90	12,83	14,8	112,34	237,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80

354	Кисель из концентрата	200	0,53	0,00	9,47	40,0
338	Фрукты свежие	100	1,6	0,8	16,2	94,0
	Итого завтрак:	630	27,96	22,06	194,49	769,55
	обед					
97	Суп картофельный с курицей	200/20	1,87	2,26	13,48	91,2
287	Голубцы с мясом и рисом	150	9,82	8,23	16,45	179,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого обед:	600	22,84	33,64	92,73	775,91
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		50,8	55,7	287,22	1545,46
	День №8 - завтрак					
45	Салат из белокач. капусты	100	1,31	3,51	8,52	60,4
304	Рис отварной	150	3,06	5,52	11,8	137,25
234	Котлеты, биточки особые	80	6,95	5,86	9,97	120
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,10	0,01	15,28	61,00
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	14,7	66,60
	Итого завтрак:	675	14,59	15,97	77,47	518,05
	ДЕНЬ № 8-обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	200/10	4,38	4,21	13,22	118,6
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5
271	Котлеты домашние	80	5,72	8,6	6,2	126,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,27	0,0	22,8	92,27
	Итого обед:	670	16,69	23,99	73,54	633,67
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		31,28	39,96	151,01	1151,72
	ДЕНЬ № 9 - завтрак					
71	Овощи свежие или соленые порцио	60	0,66	0,12	2,28	14,4
309	Макароны отвар.с маслом	150	5,5	4,52	26,44	168,4
290	Окорочка или голень куриная тушеная в соусе	80/20	8,0	10,5	10,21	162,0
15	Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0,13	36,00
382	Какао с молоком	200	4,6	3,44	20,92	118,6
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
2	Хлеб ржаной	30	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	14,7	66,6
	ИТОГО завтрак	670	25,83	30,46	99,58	754,40
	обед					
71	Овощи свежие порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,4
114	Лапша домашняя на курином бульоне	200/20	1,62	4,0	10,74	93,6
265	Плов	150	12,56	28,17	25,89	408,0
350	Кисель из ягод замороженных	200	1,00	0,00	23,46	117,0
1	Хлеб ржаной	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	670	19,1	37,95	81,86	814,3
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		44,93	68,41	181,44	1568,70
	ДЕНЬ 10 -завтрак					
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/20	5,1	7,5	28,5	201,9
175	Каша молочная из риса и пшена	200	0,05	8,25	0,13	74,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	22,82	118,0
	Итого завтрак:	590	11,20	17,56	71,20	487,10
	- обед					
71	Овощи свежие порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,4
88	Щи из свежей капусты	200/20	4,36	5,49	14,54	97,94
241	Биточки или тефтели рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,0
312	Картофельное пюре	150	3,06	5,52	11,8	137,25
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,84	143,4

1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	750	18,70	22,4	92,56	689,29
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		29,90	39,96	163,76	1176,39