УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1

Н. В. Божко

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для
обучающихся 5-11 классов

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

Сезон: осенне-зимний
2021 - 2022 год

ООО "Азалия"

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтраки, обеды)

Возрастная категория: 12-17 лет,5-11 класс город

Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Котлета из говядины	100	14,6	11,25	22,1	250,6	268
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,72	26,04	144	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			**19,5**	**12,37**	**77,34**	**526,6**	
Обед	Щи зеленые	250	2,00	2,70	21,00	116,30	89/05
	Гуляш из говядины	100/100	30,20	12,80	6,60	261,00	260/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**41,40**	**19,20**	**124,20**	**904,50**	
Итого за день			**60,90**	**31,57**	**201,54**	**1431,10**	№
Неделя 1 День 2							рецептуры
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220/10	4,8	9	36,1	220	181\05
	Булочка "Веснушка" 1шт.	50	3,8	3,1	28,2	156	429\05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Сыр Российский	15	3,8	4	0	51	15/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
Итого за завтрак:			**13,9**	**25,9**	**82,1**	**593**	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Рыба запеченая (горбуша)	100	16	15,6	3	216	230/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**26,3**	**28,2**	**75,5**	**729,9**	
Итого за день			**40,2**	**54,1**	**157,6**	**1322,9**	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	18,4	42,6	7,6	446	290,331/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			**31,3**	**43,7**	**95,4**	**847,3**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Печень по-строгановски (говядина)	100/100	28,4	13,1	3,8	266	255/05, 332/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**40,87**	**20,4**	**114,2**	**827,8**	
Итого за день			**72,17**	**64,1**	**209,6**	**1675,1**	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	запеканка из творога со сметаной	220/20	12,65	9,7	67,5	408,5	223
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Какао с молоком	200	16,7	2,1	19,7	101,1	382/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак			**31,85**	**20,40**	**101,50**	**656,60**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета из филе птицы (курица)(отбивная)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	496/04
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**29,92**	**22,90**	**124,30**	**931,60**	
Итого за день			**61,77**	**43,30**	**225,80**	**1588,20**	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Котлета из рыбы	100	14,2	13,6	15,4	240	234\05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Овощи в нарезке (огурцы соленые)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			**24,10**	**22,30**	**88,90**	**676,70**	
Обед	Щи зеленые	250	2,00	2,70	21,00	116,30	89/05
	Макаронник с мясом (говядина)	100/180/10	35,4	40,2	38,4	518	285/05
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**42,28**	**43,70**	**109,60**	**866,30**	
Итого за день			**66,38**	**66,00**	**198,50**	**1543,00**	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Биточек из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			**22,82**	**24,40**	**100,50**	**783,80**	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Голубцы с мясом и рисом (говядина)	108/20	6	6,1	4,3	143	287/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**16,30**	**18,70**	**76,80**	**656,90**	
Итого за день			**39,12**	**43,10**	**177,30**	**1440,70**	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	3,3	7,7	33	198	174/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	4	2,6	27,1	148	424\05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Сыр Российский	15	3,8	4	0	51	15/05
Итого за завтрак:			**11,30**	**22,50**	**75,20**	**532,00**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Рагу из птицы (курица)	100/180	18,6	21,3	26,8	375	289/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**29,87**	**29,10**	**96,70**	**773,80**	
Итого за день			**41,17**	**51,60**	**171,90**	**1305,80**	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Фрикадельки из птицы (курица)	100	16,1	15,3	15,9	265	297/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
Итого за завтрак:			**26,50**	**26,20**	**82,10**	**673,30**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета "Нежность" (печень говядина)	100/20	14,5	20,1	15,9	167	134/84
	Картофель отварной	180/10	3,68	0,47	27,68	168,06	125/05
	Компот из плодов и ягод	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**24,76**	**26,27**	**102,08**	**651,86**	
Итого за день			**51,26**	**52,47**	**184,18**	**1325,16**	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	220/20	18,6	11,4	53,9	391,6	222
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			**22,50**	**21,60**	**85,90**	**629,60**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250/35	2	2,7	21	116,3	101/05
	Котлета из филе птицы (курица) (отбивная)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	234\05
	Картофельное пюре	180/5	4	11,2	22,8	204,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			**26,00**	**29,00**	**89,00**	**773,00**	
Итого за день			**48,50**	**50,60**	**174,90**	**1402,60**	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	13	9	6	191,1	229/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			18,50	25,90	51,00	594,20	
Обед	Щи зеленые	250	2,00	2,70	21,00	116,30	89/05
	Макаронник с мясом (говядина)	100/180/10	35,4	40,2	38,4	518	285/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5\91
Итого за обед:			43,60	45,30	105,50	869,30	
Итого за день			62,10	71,20	156,50	1463,50	
Всего за период:			543,57	528,04	1857,82	14498,06	
Среднее значение							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005г.

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.

Инженер-технолог: Курпегин А. М.