

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1



И. А. Левадняя



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: весенний

2021 год

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

Возрастная категория: 12-17 лет

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 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:			41,40	19,20	124,20	904,50	
Итого за день			60,90	31,57	201,54	1431,10	
Неделя 1 День 2							
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 запеченная (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 плодов и ягод	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	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 плодов и ягод	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 плодов и ягод	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 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:			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	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.

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

Инженер-технолог:



Курпегин А. М.