

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №14
с. Заветное



И. А. Левадняя



Е. М. Сетова

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**

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

Для обучающихся 5-11 классов. Возрастная категория: 12-17 лет СЕЛО

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	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Рыба тушеная, с овощами	100/50	13	9	6	191,1	229/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	75/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			24,10	26,00	83,10	666,10	
Итого за день			43,60	38,37	160,44	1192,70	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Котлета из говядины	80(100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Плов из птицы(курица)						
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	291/05
	Какао	200	3,8	4	0	51	15/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
			1,4	1,6	17,7	91	377/05
			0,4	0	12,6	52	5/91
Итого за завтрак:			39,3	54,9	106,8	1090,2	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Тертели из говядины 1 вариант	100/50	13,25	21,9	11,65	255,5	234/05
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Хлеб пшеничный						
	Компот из сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			24,15	29	116,95	872,5	
Итого за день			63,45	83,9	223,75	1962,7	
Неделя 1 День 3							
Завтрак №1	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	16,6	38,3	6,8	401,4	290,331/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	1	30	161,9	202,203/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			29,4	39,7	90,4	794,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Огурцы солёные	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,37	21,5	111,7	796	
Итого за день			56,77	61,2	202,1	1590,3	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рагу из птицы(курица)	100/180	27	24	28,9	450	223
	Огурцы солёные	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	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
Итого за завтрак:			31,40	26,00	65,00	622,60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета из птицы(курица)	100	15,10	14,30	1,80	248,60	496/04
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,22	27,00	101,00	878,60	
Итого за день			58,62	53,00	166,00	1501,20	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Котлета из рыбы	100	14,2	13,6	15,413,9	240	234/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			20,90	23,90	47,60	517,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Котлета из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75/05
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			29,18	24,30	129,20	859,10	
Итого за день			50,08	48,20	176,80	1376,30	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Биточек из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Каша гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			22,72	16,20	100,40	626,90	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Тефтели из говядины 2 вариант	100/50	13,7	22,6	20,2	337,6	279/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,1	35,1	112,4	926,5	
Итого за день			49,82	51,30	212,80	1553,40	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с	220/10	13,2	10,1	19,9	225,6	268/05
	Булочка Домашняя 1 шт	50	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	377/05
			2,4	0,4	14,2	72	5/91
			0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			20,70	22,70	90,60	709,60	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Огурец солёный	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Рагу из птицы(курица)	100/180	12,3	20,3	18,2	303,8	279/05
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			22,17	26,80	102,10	707,20	
Итого за день			42,87	49,50	192,70	1416,80	

Неделя 2 День 8

Завтрак	Фрикаделька из птицы (курица)	100	16,1	15,3	15,9	265	297/05
	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
	Макароны отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
Итого за завтрак:			26,40	18,00	82,00	598,30	
Обед	Щи из с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Плов из птицы(курица)	100(100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Компот из сухофруктов	200	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			36,90	45,20	97,90	961,00	
Итого за день			63,30	63,20	179,90	1559,30	

Неделя 2 День 9

Завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,75	0,33	5,1	28	готовая
	Плов из птицы(курица)	100/180	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
					0		
Итого за завтрак:			34,35	40,33	85,20	774,30	
Обед				0			
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,297/05
	Биточек из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,92	25,20	136,00	971,60	
Итого за день			62,27	65,53	221,20	1745,90	

Неделя 2 День 10

Завтрак №1	Рыба тушеная с овощами в	100/100	18,70	13,75	14,00	227,85	229
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак №1:			24,10	22,45	58,90	555,95	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета из птицы(курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	496/05
	Макароны отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	220,203/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			32,10	20,70	112,10	806,70	
Итого за день			56,20	43,15	171,00	1362,65	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №14
с. Заветное



И. А. Левадняя



Е. М. Сетова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
(Завтрак, обед) для детей
с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Сезон: Осенне-зимний
2021-2022 год**

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтрак, обед)

Для детей с ограниченными возможностями здоровья Возрастная категория: 7-11 лет, село

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							
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	Чай с сахаром	200/15	2,4	0,4	12,6	63,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	продукция
Итого за завтрак:			4,9	0,8	41,8	195,8	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Котлета из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			25,80	20,10	119,50	807,40	
Итого за день			30,70	20,90	161,30	1003,20	
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	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:			8,1	6,8	52,6	305,8	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Котлета из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Каша рассыпчатая с крупой (пшено)	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			23,8	30,6	107,3	847,6	
Итого за день			31,9	37,4	159,9	1153,4	
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Макароны отварные с овощами	150	6,3	8,1	41,6	264	205/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			12,7	8,5	95,2	495	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301-04
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			29,37	20,4	114,7	769,5	
Итого за день			42,07	28,9	209,9	1264,5	

Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша рассыпчатая с крупой (пшено)	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
Итого за завтрак			6,80	16,60	74,10	501,00	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Биточек из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			23,50	21,80	102,30	757,80	
Итого за день			30,30	38,40	176,40	1258,80	

Неделя 1 День 5

Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
Итого за завтрак:			10,70	5,20	74,30	373,80	

Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Биточек из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			24,70	18,90	92,60	643,90	
Итого за день			35,40	24,10	166,90	1017,70	

Неделя 2 День 6

Завтрак	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	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
Итого за завтрак:			8,10	7,00	73,70	448,00	

Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,297/05
	Шницель из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			23,00	30,00	107,80	839,80	
Итого за день			31,10	37,00	181,50	1287,80	

Неделя 2 День 7

Завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,3	8,1	41,6	264	205/05
	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:			8,80	8,50	70,80	396,00	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Котлета из птицы	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,67	22,90	117,30	844,60	
Итого за день			36,47	31,40	188,10	1240,60	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	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
Итого за завтрак:			8,10	6,80	52,60	305,80	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Зрза рубленая из мяса птицы (ку)	90	26,8	34,2	43,4	598,7	291/05
	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	171/05
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			38,35	44,50	128,35	1088,20	
Итого за день			46,45	51,30	180,95	1394,00	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	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:			3,90	2,00	46,90	223,00	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Котлета из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая с крупой (пшено)	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			23,00	30,00	107,80	839,80	
Итого за день			26,90	32,00	154,70	1062,80	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	4,3	4,8	20,7	142,8	окт.46
	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:			6,80	5,20	49,90	274,80	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			26,10	20,60	91,60	661,50	
Итого за день			32,90	25,80	141,50	936,30	
Всего за период:			344,19	327,20	1721,15	11619,10	
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.Скюрихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

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