

Утверждаю

И.о. директора МБОУ СОШ №8

Т.А.Сырова

Приказ № 127/«02» СШ № 8
2022 г.



10-ти дневное МЕНЮ МБОУ СОШ №8

Для организации питания детей 7-11 лет

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания общественного питания населения»

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,- М.:Де/1и плюс, 2015,-544с

Неделя: Понедельник

первая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,51	11,72	37,05	285	182
	Бутерброд с сыром	80	5,8	8,3	14,83	157	3
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты свежие (апельсины)	180	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		680	14,71	20,42	81,88	570,8	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Котлета, рубленная из птицы	90	15,3	29,4	15,46	388	295
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		730	30,43	39,2	102,04	927,67	

Неделя: Вторник
первая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Птица отварная	100	23,46	25,82	0,5	328	288
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375
	Фрукты свежие (бананы)	227	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		727	31,85	31,56	68,45	686,15	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		740	28,22	26,58	102,43	783,3	

Неделя: Среда

первая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по домашнему	250	21	8,1	15,07	166,8	233
	Бутерброд с колбасой	100	4,47	3,05	13,3	140	6
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		730	29,54	14,15	63,26	489,2	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Котлеты мясные	90	12,38	18,15	10,74	258	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		730	27,14	32,79	82,22	735,92	

Неделя: четверг
первая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиска отварная	100	5,55	12,7	0,7	141	243
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
	Фрукты свежие (бананы)	227	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		727	14,94	21,26	84,8	593,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Птица отварная	100	23,46	25,82	0,5	328	288
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		747	35,08	36,69	64,72	766,8	

Неделя: пятница
первая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные	100	7,83	8,75	10,25	151	278
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Фрукты свежие (апельсины)	180	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		680	19,89	16,13	107,4	657,25	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,59	11,98	142,25	96
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		720	23,99	17,53	85,04	628,31	

Неделя: понедельник
вторая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	0,4	9,3	31,1	183,4	175
	Бутерброд с сыром	80	5,8	8,3	14,83	157	3
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты свежие(апельсины)	180	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		680	7,6	18	75,93	469,2	
Обед							
	Суп картофельный гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Котлеты, рубленные из птицы	90	15,3	29,4	15,46	388	295
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		730	32,6	39,5	101,7	920,59	

Неделя: вторник

вторая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиска отварная	100	5,55	12,7	0,7	141	243
	Макаронны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Фрукты (яблоко, бананы, мандарины)	100	0,5	0,5	12,83	57,82	338
	Кондитерские изделия	30	4,78	9,45	18,9	129	
Итого за завтрак		620	19,28	27,97	85,45	623,57	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Плов	220	14,14	11,4	13,97	214,34	265
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		710	19,78	17,77	56,87	503,09	

Неделя: среда

вторая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по- домашнему	250	21,29	23,78	21,79	387,7	259
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		680	24,75	25,07	80,3	650,2	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	142,25	96
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		740	28,78	26,66	91,67	738,8	

Неделя: четверг
 вторая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета мясная	100	12,38	18,15	10,74	258	268
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Чай с лимоном	210	0,53		9,87	41,6	377
	Фрукты свежие (бананы)	227	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		727	19,36	24,72	83,79	639	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	6,2	5,09	1,94	94	252
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		740	15,53	11,52	85,32	606,8	

Неделя: пятница

вторая неделя

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Фрукты свежие(апельсины)	150	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак		650	25,76	21,37	86,19	622,25	
Обед							
	Суп рыбный с консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Жаркое по- домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	259
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		720	34,29	33,39	85,12	785,95	