

СОГЛАСОВАНО  
И. О. Начальника  
ТО Управления  
Роспотребнадзора по СК  
в г. Невинномысск

И. М. Устинова

« 20 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Квант-кафе»

С. И. Егорова

20 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ № 3  
города Невинномыска

Е. Б. Еврекатова

20 г.

### Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся МБОУ СОШ № 3 города Невинномыска

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, 2011 год.

Составил: директор ООО «Квант-Кафе» С. И. Егорова

2-х недельное меню  
школьных завтраков и обедов на 2020 г.  
Согласно Приложения №2 к СанПиН 2.4.5.2409-08  
сезон осенне-зимний возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя: первая														
День 1: Понедельник														
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,71	10,33	40,9	280	0,057	0,91	52,19		124,45	149,94	34,72	0,57
377	Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56		2,2			16	8	6	0,8
15	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	0,015	0,36	0,06		225	121,5	11,25	0,24
14	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	0,002	0	0,04	-	2,4	3,01	0,06	0,02
338	Фрукты свежие	100	0,80	0,80	19,60	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		14,39	26,35	89,11	641	0,209	23,47	52,29	0	407,65	329,35	80,53	6,51
Обед														
70,71	Овощи в нарезке	60	0,6	0	4,2	5	0,06	6			13,8	25,2	8,4	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	0,24	11,5	0,91		36,2	106,1	38,1	1,96
295	Биточки из курицы	80	13,04	14,51	15,2	243	0,096	0,48	0,025		47,04	155,2	28,16	14,4
203	Макаронные отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	0,1				31,5	69	24,6	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	0,004	0,4	0,004		22,6	15,4	12	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		29,70	21,77	127,23	801	0,66	18,50	0,94	0,00	177,64	425,20	129,86	19,55
День 2: Вторник														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	140	14,24	25,36	2,69	295	0,1	0,26	0,165		105,29	230,6	16,48	2,69
ПР	Икра кабачковая	25	0,70	1,80	3,64	34	0,009	1,17	0	0	22,74	13,95	4,53	0,19
14	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	0,002	0	0,04	-	2,4	3,01	0,06	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,6	28,36	152	0,07	3,8	0,02		148,85	106,6	17,1	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		22,35	39,23	49,70	608	0,25	5,23	0,19	0,00	284,68	376,05	48,61	4,05
Обед														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
70,71	Овощи в нарезке	60	0,6	0	4,2	5	0,06	6			13,8	25,2	8,4	0,3
57фирм.	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	0,09	28,7	0,92		36,35	58,34	23,54	1,11
227	Рыба припущенная	80	17,73	10,06	0,41	163	0,128	3,69	0,053		35,23	257,43	37,7	0,78
310	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	0,153	21	0	0	14,64	79,73	29,33	1,16
342	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		27,88	20,62	95,36	659	0,60	66,11	0,98	0,00	133,40	479,40	121,17	5,53
День 3: Среда														
Завтрак														
234	Биточки рыбные	80	11,36	10,88	12,32	192	0,042				13,41	18,01	37,51	0,93
312	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	0,15	25,5	4		24	84	31,5	1,4
ПР	Печенье сахарное фасованное	50	3,75	4,88	37,50	208	0							
377	Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56		2,2			16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		20,79	21,13	97,23	652	0,27	27,70	4,00	0,00	61,21	134,91	85,51	3,61
Обед														
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	0,054	11,4			3,4	36,55	18,07	1,02
101	Суп картофельный с рисом	250	1,84	3,13	24,35	130	0,12	19,8	1,1		19,32	74,76	29,94	1,04
279	Тефтели из говядины	80	7,46	6,03	6,87	103	0,03	0,3	0,02		17,19	153,81	27,63	0,49
302	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	0,37	0	0,11		17,46	141,38	60,63	4,21
349	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	0,004	0,4	0,004		22,6	15,4	12	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		23,17	14,87	143,64	825	0,738	32,02	1,234	0	106,47	476,2	166,87	8,049
День 4: Четверг														
Завтрак														
223	Запеканка творожная со сладким соусом	200/15	20,25	13,80	63,84	461	0,075	2,39	0,08		185,71	253,19	35,84	1,23
14	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	0,002	0	0,04	-	2,4	3,01	0,06	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		22,86	22,27	93,89	645	0,15	2,49	0,12	0,00	201,16	289,34	50,80	2,60
Обед														
70,71	Овощи в нарезке	60	0,6	0	4,2	5	0,06	6			13,8	25,2	8,4	0,3
113	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	11,62	116	0,05	0,5	0,013	0	28,55	38,5	10,68	0,65
291	Плов из птицы	200	16,87	9,86	36,45	302	0,3	14,6			57,68	801	86,54	10,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		24,32	16,58	103,47	654	0,58	27,82	0,023	0,00	133,41	923,40	127,82	14,12
День 5: Пятница														
Завтрак														
295	Шницель из курицы	80	13,04	14,51	15,2	243	0,096	0,48	0,025		47,04	155,2	28,16	14,4
203	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	0,1				31,5	69	24,6	1,6
15	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	0,015	0,36	0,06		22,5	121,5	11,25	0,24
354	Кисель	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005		10,95	8,25	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		26,09	22,23	75,21	596	0,29	1,94	0,09	0,00	322,29	378,85	78,91	17,59
Обед														
70,71	Овощи в нарезке	60	0,6	0	4,2	5	0,06	6			13,8	25,2	8,4	0,3
57фирм.	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	0,09	28,7	0,92		36,35	58,34	23,54	1,11
239	Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	0	51,05	97,9	16,28	0,5
171	Каша гречневая	150	8,3	8,95	37,37	262	0,03		5,9		16	78,4	27	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	0,004	0,4	0,004		22,6	15,4	12	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		22,67	21,63	123,81	759	0,404	36,37	21,624	0	166,3	329,54	105,82	3,799
День 6: Понедельник														
Завтрак														
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	0,054	11,4			3,4	36,55	18,07	1,02
305	Рис припущенный	150	3,75	4,13	40,63	203	0,04	-	0,02	-	5,46	80,33	26,28	0,54
280	Фрикадельки из говядины	80	6,34	8,62	7,62	136	0,022	0,084	12,43		17,98	58,5	9,31	3,98
376	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		13,99	13,08	91,92	570,57	0,19	11,58	12,45		39,89	208,52	68,56	6,89
Обед														
101	Суп картофельный с рисом	250	1,84	3,13	24,35	130	0,12	19,8	1,1		19,32	74,76	29,94	1,04
290, 333	Птица (мясо курицы), тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	80	14,72	34,08	35,84	381	0,016				16,69	9,3	10,01	1,195
203	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	0,1				31,5	69	24,6	1,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		26,24	39,09	139,89	884	0,406	26,52	1,11	0	100,89	211,76	86,75	6,014

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 7: Вторник														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,81	10,21	30,84	239	0,076	1,11	55,24		127,4	113,24	19,33	0,45
15	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	0,015	0,36	0,06		225	121,5	11,25	0,24
14	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	0,002	0	0,04	-	2,4	3,01	0,06	0,02
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	0,3	0,01		125,6	116,6	31,6	1,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		17,25	28,63	72,59	601	0,21	1,77	55,35	0,00	488,20	379,25	72,74	2,22
Обед														
70,71	Овощи в нарезке	60	0,6	0	4,2	5	0,06	6			13,8	25,2	8,4	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	0,24	11,5	0,91		36,2	106,1	38,1	1,96
234	Котлеты рыбные	80	11,36	10,88	12,32	192	0,042				13,41	18,01	37,51	0,93
312	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	0,15	25,5	4		24	84	31,5	1,4
354	Кисель	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005		10,95	8,25	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		25,28	22,54	97,79	674	0,6527	44,22	4,9105	0	124,86	295,86	138,51	6,689
День 8: Среда														
Завтрак														
185	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/15	6,53	6,93	59,30	326	0,05	0,38	0,0215	0	137,28	159,49	36,87	0,81
ПР	Йогурт порционный	125	5,13	1,88	7,38	67	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13
14	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	0,002	0	0,04	-	2,4	3,01	0,06	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		14,27	17,28	96,73	577	0,17	1,23	12,56	0,00	307,73	314,39	70,58	2,31
Обед														
57фирм.	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	0,09	28,7	0,92		36,35	58,34	23,54	1,11
279	Тефтели из говядины	80	7,46	6,03	6,87	103	0,03	0,3	0,02		17,19	153,81	27,63	0,49
302	Каша пшеничная	150	7,69	4,47	42,41	229	0,37	0	0,11		17,46	141,38	60,63	4,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		21,83	16,74	117,02	681	0,66	35,72	1,06	0,00	104,38	412,23	134,00	7,99
День 9: Четверг														
Завтрак														
222	Пудинг из творога с повидлом	200/15	21,77	14,84	68,63	495	0,08	2,56	0,09		199,63	272,17	38,52	1,32
14	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	0,002	0	0,04		2,4	3,01	0,06	0,02

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
376	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		24,38	23,31	98,68	678,89	0,16	2,66	0,13	0,00	215,08	308,32	53,48	2,69
Обед														
70	Квашеная капуста	60	1,02	3	5,07	51	0,013	11,88			31,34	20,37	9,61	0,4
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,84	2,68	23,95	126	0,13	16,5	0,92		17,6	63,5	24,05	0,99
295	Шницель из курицы	80	13,04	14,51	15,2	243	0,096	0,48	0,025		47,04	155,2	28,16	14,4
171	Каша гречневая	150	8,3	8,95	37,37	262	0,03		5,9		16	78,4	27	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	0,004	0,4	0,004		22,6	15,4	12	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		29,96	30,32	137,88	934	0,433	29,38	6,849	0	161,08	387,17	119,42	17,679
День 10: Пятница														
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,23	10,53	42,21	297	0,13	0,91	52,19		139,78	210,76	42,21	2,22
ПР	Печенье сахарное	50	3,75	4,88	37,50	208	0							
15	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	0,015	0,36	0,06		225	121,5	11,25	0,24
14	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	0,002	0	0,04		2,4	3,01	0,06	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,6	28,36	152	0,07	3,8	0,02		148,85	106,6	17,1	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	0,075				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого:		24,66	34,23	123,08	868	0,292	5,07	52,31	0	523,83	466,77	81,12	3,65
Обед														
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	0,054	11,4			3,4	36,55	18,07	1,02
96	Рассольник Ленинградский	250	2,77	6,4	20,03	145	0,12	16,77	0,93		26,67	76,48	26,43	0,96
297	Фрикадельки из кур	80	10,98	16,38	6,48	218	0,032	0,81	0,064		38,73	85,66	11,54	0,91
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	10,86	203	0,09	17,87	0,065		53,09	64,29	23,23	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	0,03				4,6	16,8	6,6	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	0,13	0,12			21,9	37,5	12	0,849
	Итого:		21,98	39,72	102,29	908	0,466	53,57	1,069	0	155,27	321,68	101,47	5,929

В разработке примерного 2-х недельного меню для школьных завтраков и обедов использовались рецептуры блюд в соответствии с источником:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.