

Утверждаю :

ИИ Ярушина В.Б



Согласовано:

Директор МБОУ «Кыласовская СОШ»

Л.С. Ботова



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания
учащихся с 7-10 лет
в школьных образовательных учреждениях

Основание : Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для школ 2013 года

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Директор МБОУ "



Меню (СанПин 20)



Наименование	№ рецеп	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с маслом	93	35		16	0,26	1,50	0,36
Фрикадельки из говядины	391	70		118	8,52	7,56	4,08
Макаронные изделия отварные	291	100		145	5,66	0,67	29,04
Кофейный напиток	501	200		110	0,50		27,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	512	19,20	10,33	85,26
1 день Обед после 11.00							
Суп из овощей с зел.гор.	143	200		92	2,94	3,52	12,22
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Фрикадельки из говядины с соусом	391/45	100		151	9,06	9,43	7,55
Макаронные изделия отварные	291	150		145	5,66	0,67	29,04
Компот из смеси сухофруктов	508	200		110	0,50		27,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	637	22,68	15,72	100,95
1 день Обед 11-18 лет							
Салат из св.капусты	1	50		68	1,05	5,05	4,65
Суп из овощей с зел.гор.	143	250		92	2,94	3,52	12,22
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Фрикадельки из говядины с соусом	391/45	100		118	8,52	7,56	4,08
Макаронные изделия отварные	291	150		145	5,66	0,67	29,04
Компот из смеси сухофруктов	508	200		110	0,50		27,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	672	23,19	18,90	102,13

Наименование	№ рецеп	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
2 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с вар.сгущ	108/472	35		16	0,26	1,50	0,36
Жаркое по-домашнему	369	150		353	24,23	21,62	15,47
Какао с молоком	496	200		81	0,30		20,10
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Яблоко	112	100		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	573	29,05	23,72	60,71
2 день Обед после 11.00							
Борщ с капустой и картофелем	128	200		76	1,47	4,00	8,52
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Жаркое по-домашнему	369	205		353	24,23	21,62	15,47
Огурцы свежие(овощи натуральные)	106	20		2	0,16	0,02	0,50
Компот из кураги	512	200		81	0,30		20,10
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	651	30,68	27,74	69,73
2 день Обед 11-18 лет							
Салат из св. огурцов	17	50		51	0,35	5,05	1,00
Борщ с капустой и картофелем	128	250		76	1,47	4,00	8,52
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Жаркое по-домашнему	369	220		353	24,23	21,62	15,47
Компот из кураги	512	200		81	0,30		20,10
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	649	30,52	27,72	69,23



Браш

Меню (СанПин 20)

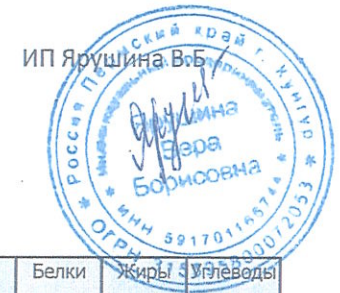


Наименование	№ рецептурн	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
3 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с сыром	90	35		16	0,26	1,50	0,36
Котлеты рыбные с соусом	345/453	100		68	8,34	1,26	5,76
Рис отварной	414	150		205	3,69	6,08	33,81
Напиток из шиповника	519	200		97	0,70	0,30	22,80
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	509	17,25	9,74	87,51
3 день Обед после 11.00							
Рассольник ленинг.	134	200		97	1,64	4,20	13,00
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Котлеты рыбные с соусом	345/453	100		68	8,34	1,26	5,76
Рис отварной	414	150		205	3,69	6,08	33,81
Кабачковая икра	115	40		48	0,76	3,56	3,08
Напиток из шиповника	519	200		97	0,70	0,30	22,80
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	654	19,65	17,50	103,59
3 день Обед 11-18 лет							
Рассольник ленинг.	134	250		97	1,64	4,20	13,00
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Котлеты рыбные с соусом	345/453	100		68	8,34	1,26	5,76
Рис отварной	414	150		205	3,69	6,08	33,81
Кабачковая икра	115	50		48	0,76	3,56	3,08
Напиток из шиповника	519	200		97	0,70	0,30	22,80
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	654	19,65	17,50	103,59

Наименование	№ рецептурн	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
4 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с джемом	95	35		86	1,84	3,40	12,10
Биточки из кури с соусом	412/453	100		125	8,92	7,82	4,70
Картофельное пюре	429	100		92	2,10	4,40	10,90
Кофейный напиток с молоком	501	200		96	0,50	0,20	23,10
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Итого за день			75,50	470	15,64	16,06	65,56
4 день Обед после 11.00							
Суп картофельный с горохом	144	200		86	1,84	3,40	12,10
Биточки из кури с соусом	412/453	100		125	8,92	7,82	4,70
Картофельное пюре	429	100		92	2,10	4,40	10,90
Капуста тушеная	423	50		32	1,85	1,80	1,95
Компот из свежих плодов или ягод	507	200		96	0,50	0,20	23,10
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	554	19,47	18,22	77,53
4 день Обед 11-18 лет							
Суп картофельный с горохом	144	250		86	1,84	3,40	12,10
Биточки из кури с соусом	412/453	100		125	8,92	7,82	4,70
Картофельное пюре	429	150		92	2,10	4,40	10,90
Капуста тушеная	423	50		32	1,85	1,80	1,95
Компот из свежих плодов или ягод	507	200		96	0,50	0,20	23,10
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	554	19,47	18,22	77,53



Меню (СанПин 20)



Наименование	№ рецептур	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
5 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с сыром и маслом	90	35		133	7,38	5,78	12,84
Каша "Дружба"	260	200		89	2,04	4,46	11,12
Какао с молоком	496	200		79	3,20	2,70	15,90
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Яблоко	112	100		47	0,40	0,40	9,80
Итого за день			75,50	471	17,28	13,94	74,44
5 день Завтрак после 11.00							
Суп-лапша домашняя	156	200		89	2,04	4,46	11,12
Котлеты из говядины с соусом	381/453	100		172	10,68	10,50	8,58
Каша пшенная	241	150		246	6,63	8,12	36,63
Кофейный напиток с молоком	501	200		79	3,20	2,70	15,90
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	709	26,81	26,38	97,01
5 день Обед 11-18 лет							
Суп-лапша домашняя с курой	156/404	200/20		89	2,04	4,46	11,12
Котлеты из говядины с соусом	381/453	100		172	10,68	10,50	8,58
Каша пшенная	241	150		246	6,63	8,12	36,63
Кофейный напиток с молоком	501	200		79	3,20	2,70	15,90
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	709	26,81	26,38	97,01

Наименование	№ рецептур	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
6 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с сыром и маслом	90	35		133	7,38	5,78	12,84
Курица в соусе с томатом	405	100		144	10,20	10,13	3,08
Каша гречневая	237	100		253	8,55	7,84	37,08
Чай с лимоном	494	200/7		61	0,10		15,20
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	714	30,49	24,35	92,98
6 день Завтрак после 11.00							
Суп с рыбными консервами	153	200		133	7,38	5,78	12,84
Курица в соусе с томатом	405	100		144	10,20	10,13	3,08
Каша гречневая	237	150		253	8,55	7,84	37,08
Чай с лимоном	494	200/7		61	0,10		15,20
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	714	30,49	24,35	92,98
6 день Обед 11-18 лет							
Суп с рыбными консервами	153	250		133	7,38	5,78	12,84
Курица в соусе с томатом	405	100		144	10,20	10,13	3,08
Каша гречневая	237	150		253	8,55	7,84	37,08
Сок яблочный	518	200		61	0,10		15,20
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	714	30,49	24,35	92,98



Меню (СанПин 20)



Наименование	№ рецептуры	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
7 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с повидлом	95	35		90	1,70	4,08	11,64
Рыба, тушеная в томате с овощами	343	100		123	11,40	6,17	5,40
Картофельное пюре	429	100		138	3,15	6,60	16,35
Напиток из шиповника	519	200		97	0,70	0,30	22,80
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	571	21,21	17,75	80,97
7 день Завтрак после 11.00							
Суп крестьянкий с крупой	154	200		90	1,70	4,08	11,64
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами	343	100		123	11,40	6,17	5,40
Картофельное пюре	429	150		138	3,15	6,60	16,35
Напиток из шиповника	519	200		97	0,70	0,30	22,80
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	587	21,47	19,25	81,33
7 день Обед 11-18 лет							
Салат из св. огурцов	36	50		51	0,35	5,05	1,00
Суп крестьянкий с крупой	154	250		90	1,70	4,08	11,64
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами	343	100		123	11,40	6,17	5,40
Картофельное пюре	429	150		138	3,15	6,60	16,35
Напиток из шиповника	519	200		97	0,70	0,30	22,80
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	587	21,47	19,25	81,33

Наименование	№ рецептуры	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
8 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с вар.сгущ.	108/472	35		88	2,06	2,22	14,84
Котлета 'Школьная' с соусом	347/21сн	100		125	8,92	7,82	4,70
Рагу из овощей	195	100		156	2,86	10,23	13,15
Кофейный напиток с молоком	501	200		92	1,00	0,20	0,20
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	584	19,10	21,07	57,67
8 день Завтрак после 11.00							
Суп с макар.изд.и картофелем	165	200		88	2,06	2,22	14,84
Котлета 'Школьная' с соусом	347/21сн	100		125	8,92	7,82	4,70
Рагу из овощей	195	150		156	2,86	10,23	13,15
Сок яблочный	518	200		92	1,00	0,20	0,20
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	584	19,10	21,07	57,67
8 день Обед 11-18 лет							
Суп с макар.изд.и картофелем	165	250		88	2,06	2,22	14,84
Котлета 'Школьная' с соусом	347/21сн	100		125	8,92	7,82	4,70
Рагу из овощей	195	150		156	2,86	10,23	13,15
Сок	518	200		92	1,00	0,20	0,20
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Яблоко	112	100		47	0,40	0,40	9,80
Итого за день			84,66	584	19,10	21,07	57,67



Ваша

Меню (СанПин 20)



Наименование	№ рецептур	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
9 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с маслом	93	35		172	1,40	14,61	8,75
Плов из отварной птицы	406	150		308	13,71	13,63	32,49
Помидоры свежие(овощи натуральные)	106	20		5	0,22	0,04	0,76
Какао с молоком	496	200		110	0,50		27,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	718	20,09	28,88	93,78
9 день Затрап после 11.00							
Щи из свежей капусты с картофелем	142	200		66	1,40	3,98	6,22
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Плов из отварной птицы	406	210		308	13,71	13,63	32,49
Помидоры свежие(овощи натуральные)	106	20		5	0,22	0,04	0,76
Компот из смеси сухофруктов	508	200		110	0,50		27,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	628	20,35	19,75	91,61
9 день Обед 11-18 лет							
Щи из свежей капусты с картофелем	142	250		66	1,40	3,98	6,22
сметана	479	10		16	0,26	1,50	0,36
Плов из отварной птицы	406	210		308	13,71	13,63	32,49
Помидоры свежие(овощи натуральные)	106	50		5	0,22	0,04	0,76
Компот из смеси сухофруктов	508	200		110	0,50		27,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	628	20,35	19,75	91,61

Наименование	№ рецептур	Вес блюда	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
10 день Завтрак до 11.00							
Бутерброд с сыром	90	35		141	3,88	5,16	19,80
Котлеты из говядины с соусом	381	100		172	10,68	10,50	8,58
Макаронные изделия отварные	291	100		145	5,66	0,67	29,04
Чай с сахаром	493	200		60	0,10		15,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Яблоко		100		47	0,40	0,40	9,80
Итого за день			75,50	641	24,58	16,93	97,20
10 день Завтрак после 11.00							
Суп-пюре из картофеля	159	200		141	3,88	5,16	19,80
Гренки из пшеничного хлеба	170	20		67	2,25	0,23	13,95
Котлеты из говядины с соусом	381/453	100		172	10,68	10,50	8,58
Макаронные изделия отварные	291	150		145	5,66	0,67	29,04
Огурцы свежие(овощи натуральные)	106	20		2	0,16	0,02	0,50
Чай с сахаром	493	200		60	0,10		15,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			75,50	710	26,99	17,18	111,65
10 день							
Суп-пюре из картофеля	159	250		141	3,88	5,16	19,80
Гренки из пшеничного хлеба	179	20		67	2,25	0,23	13,95
Котлеты из говядины с соусом	381/453	100		172	10,68	10,50	8,58
Макаронные изделия с сыром	291/100	150/20		145	5,66	0,67	29,04
Огурцы свежие(овощи натуральные)	106	50		2	0,16	0,02	0,50
Чай с сахаром	493	200		60	0,10		15,00
Хлеб пшеничный	108	30		71	2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	109	30		52	1,98	0,36	10,02
Итого за день			84,66	710	26,99	17,18	111,65