



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»


С. И. Егорова
«01» сентября 2022 г.


СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ Лицей № 6 города
Невинномысска


М. В. Агаркова
«01» сентября 2022 г.


**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся
МБОУ Лицей № 6 города Невинномысска**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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 2022 г.
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
сезон осенне-зимний, возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	1
Неделя: первая							
День 1: Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	5,81	10,21	30,84	239	181
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Печенье сахарное	35	2,63	3,42	26,25	146	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			14,43	18,40	87,04	562	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,27	2,14	19,16	101	103
	Рыба (минтай) припущенная с соусом	90/15	20,21	12,07	1,51	196	227
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			34,49	19,86	99,41	705	
Итого за день			48,92	38,26	186,45	1267	
День 2: Вторник							
Завтрак	Рис припущенный	150	3,75	4,13	40,63	203	305
	Фрикадельки из говядины	90	7,13	9,70	8,57	153	280
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Сок фруктовый разливной	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			13,73	14,10	89,01	515	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Суп картофельный с рисом	200	1,47	2,5	19,48	104	101
	Рагу из птицы	150/90	15,10	13,58	17,36	253	289
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			21,19	17,26	76,71	540	
Итого за день			34,92	31,36	165,72	1055	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	15,19	10,35	50,70	366	223
	Булочка "Домашняя"	75	4,37	7,51	26,35	191	424
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			22,04	18,13	105,56	677	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Биточки из курицы с соусом	90/10	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макаронные отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			29,08	22,5	115,23	773	
Итого за день			51,12	40,63	220,79	1450	
День 4: Четверг							

Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом	90/30	12,81	13,38	9,29	209	297
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			18,49	18,75	58,14	463	
Обед	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Шницель из курицы с соусом	90/10	14,68	16,32	17,1	273	295
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			29,66	30,5	123,99	881	
Итого за день			48,15	49,25	182,13	1344	
День 5: Пятница							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/26	10,15	11,94	25,58	250	204
	Масло сливочное (жирность 82,5%)	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Фрукты свежие	125	1,00	1,00	24,50	118	338
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			13,76	21,41	80,13	552	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,22	5,12	16,02	116	96
	Тефтели из говядины с соусом	90/10	8,39	6,78	7,73	116	279
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	39	216	171
	Сок фруктовый разливной	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			18,6	18,48	108,28	663	
Итого за день			32,36	39,89	188,41	1215	
Неделя: вторая							
День 6: Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	8,23	10,53	42,21	297	173
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Фрукты свежие	125	1,00	1,00	24,50	118	338
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			15,22	16,3	95,22	591	
Обед	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Тефтели рыбные с соусом	90/20	7,79	8,25	11,99	155	239
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	310
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			16,86	17,8	99,43	623	
Итого за день			32,08	34,10	194,65	1213	
День 7: Вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	140	14,19	25,35	2,68	294	210
	Икра кабачковая консервированная	50	1,40	3,60	7,27	68	ПР
	Масло сливочное (жирность 82,5%)	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Печенье сахарное	48	3,60	4,69	36,00	200	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			21,80	42,11	74,56	745	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,3	18,43	127	102
	Биточки из курицы	90	14,68	16,32	17,1	273	295
	Макароны отварные	150	5,4	0,7	28,5	142	203
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349

	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			29,86	22,5	122,42	797	
Итого за день			51,66	64,61	196,98	1542	
День 8: Среда							
Завтрак	Птица (курица) отварная с соусом	90/30	19,51	17,85	2,3	204	288
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	37,37	262	171
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			30,29	27,07	69,62	587	
Обед	Суп с лапшой домашней	200	2,06	4,43	9,30	93	113
	Кнели из кур с рисом и соусом	90/10	15	22,34	5,69	283	301
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258	321
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			26,17	39,95	104,49	887	
Итого за день			56,46	67,02	174,11	1474	
День 9: Четверг							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	4,4	8,2	32,8	200	174
	Сыр Российский	10	3,51	4,5	0	56	15
	Вафли в индивидуальной упаковке	45	2,25	17	31	270	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			12,64	29,97	92,31	646	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Суп из овощей	200	1,51	4,42	10,49	82	99
	Плов из птицы	150/90	20,24	11,83	43,74	362	291
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			26,37	17,43	94,1	627	
Итого за день			39,01	47,40	186,41	1273	
День 10: Пятница							
Завтрак	Биточки рыбные с соусом	90/20	12,86	12,49	14,21	221	234
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	18,9	133	312
	Масло сливочное (жирность 82,5%)	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			18,67	26,06	63,16	537	
Обед	Борщ Ставропольский	200	1,92	4,05	13,23	94	57фир
	Тефтели из говядины с соусом	90/10	8,39	6,78	7,73	116	279
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,69	4,47	42,41	229	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			22,28	16,48	114,57	670	
Итого за день			40,95	42,54	177,73	1207	
Среднее значение за период			43,563	45,506	187,338	1304	