



Г.В. Рудик

Согласовано
Председатель правления ПО «Кооператор»

 О.В. Семеньева



Примерное 10-дневное меню

Использована нормативная документация:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МЗ 2.4. 0179 – 20, утвержденными руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020 года.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного... В.А. Тутельяна. 2011г
4. Сборник рецептур блюд и для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие – М: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г

№ рецептур ы	Наименование блюда	ВЫХОД	Возрастная категория с 7 и старше			
			Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
71	Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
269	Биточки из мяса птицы	80	8,45	10,72	10,26	164,0
54-4	Соус сметанный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
309	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,5	28,5	201,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
1	Хлеб ржано – пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136,0
34	Кекс школьный	30	3,33	4,52	16,43	146,0
338	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого завтрак:	710	17,20	43,08	65,13	556,3
	– обед					
71	Овощи свежие порционно(огурец) ***	60	0,66	0,12	1,58	8,5
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/15	3,92	4,26	15,4	115,5
246	Гуляш	80	13,04	12,02	2,11	181,0
312	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,07	34,28	139,51
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед:	780	28,71	30,32	95,13	1064,8
	ИТОГО ДЕНЬ 1:		46,43	91,96	160,26	1621,1
	ДЕНЬ № 2 – завтрак					
71	Овощи в нарезке(перец болгар.,помидор)	40/40	1,6	0,2	5,8	30,8
180	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	9,7	18,8	4,0	101
271	Котлета домашняя	80	13,08	9,18	2,85	152,0
2	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,27	17,20	72,8
379	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
338	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого завтрак:	680	27,88	28,95	54,82	464,9
	- обед					
767	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	6,1	5,8	81,5
82	Борщ с капустой и картофелем . сметаной	250/20/5	1,46	3,94	9,4	83,0
291	Плов из мяса	200	23,38	21,4	44,6	471,0
342	Напиток из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0

	Итого обед	750	28,64	38,99	99,18	865,7
	ИТОГО ДЕНЬ 2		56,52	67,94	154,0	1330,6
	День 3 - завтрак					
174	Каша рисовая молочная с сахаром	200	7,51	11,72	47,03	325,0
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,84
15	Сыр порциями (российский)	15	3,48	4,43		54,6
382	Какао с молоком	200	4,60	0,67	26,0	125,1
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,92	0,40	1,08	81,0
	Итого завтрак:	635	24,96	22,09	91,59	721,34
	обед					
54-18с	Свекольник со сметаной	250/10	2,95	4,95	7,90	89,7
312	Картофельное пюре	150	5,5	4,52	26,44	168,4
258	Филе рыбы (минтай) запеченный	80	11,24	11,45	24,35	245
342	Компот из свежих яблок	200	0,34	0,08	28,2	116,6
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед	710	22,48	28,55	101,51	755,7
	Итого 3-й день		47,44	50,64	193,1	1477,04

	День 4 - завтрак					
67	Винегрет овощной	100	1,38	10,02	6,55	122,0
309	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,5	28,5	201,9
290	Бедро или голень птицы на пару	80	14,55	16,79	2,89	221,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,01	0,3	41,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие(банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого завтрак:	730	26,31	42,67	84,36	864,3
	- обед					
71	Овощи свежие в нарезке(помидор,огурец)***	80	0,45	3,65	1,4	39,96
103	Суп картоф. с макаронными изделиями с курицей	250/15	0,46	3,84	1,38	41,0
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,0	22,0	13,3	339,4
349	Компот из смеси свежих плодов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	ИТОГО -обед	705	26,83	35,15	67,57	734,46
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		53,14	77,82	151,93	1598,76
	День № 5 - завтрак					
767	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	6,1	5,8	81,5
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,1	7,5	28,5	202,5
290	Филе птицы в панировке	80	10,93	10,47	2,93	150,0
359	Кисель фруктово -ягодный	200	0,44	0,07	34,28	139,51
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,9	0,5	9,0	44,0

	Итого завтрак:	620	21,05	29,65	110,62	824,22
	обед					
71	Овощи свежие порционно(огурец)***	60	0,66	0,12	1,58	8,5
54-20	Суп картофельный с рыбой	250/15/5	1,44	3,94	8,74	83,0
259	Жаркое по домашнему	200	14,05	33,71	18,95	437,71
343	Компот из кураги и чернослива	200	0,52	0,18	28,2	116,6
2	Хлеб пшеничный	30	2,58	7,55	14,62	136,0
	Итого обед	740	19,44	45,5	72,09	781,81
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		40,49	75,15	182,71	1606,03
	ДЕНЬ 6. Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,92	16,58	42,0	405,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,53	0,0	9,47	40,0
338	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого завтрак:	520	23,05	17,18	66,17	511,6
	ДЕНЬ № 6 - обед					
71	Овощи в нарезке(перец болгар.,помидор)	40/40	1,6	0,2	5,8	30,8
96	Рассольник ленинградский	250/20	1,6	4,06	9,58	85,8
54-18	Печень по – строгановски*****	80	13,4	12,6	5,3	189,2
312	Пюре картофельное	150	5,5	4,52	26,44	168,4
343	Напиток из смеси свежих или замороженных ягод	200	0,44	0,07	34,8	143,4
2	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	ИТОГО обед	790	24,99	29,0	96,54	753,6
	Итого день 6		48,04	46,18	162,71	1265,2
	День 7 -завтрак					
54-20 з	Допол. гарнир горошек зеленый консервированный***	30	0,9	0,10	1,8	11,1
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
54-21 м	Курица отварная	80	19,3	1,5	0,7	92,9
2	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,27	17,2	72,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
пр	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,0	5,6	19,0	150,0
	Итого завтрак:	690	34,41	14,97	76,67	568,7
	обед					
87	ЩИ из свежей капусты с гов. тушенкой	250/20	2,35	2,265	13,48	91,2
241	Мясо отварное (свинина)	80	11,83	19,54	1,76	227,0
304	Рис отварной рассыпчатый	150	5,10	7,5	28,5	202,5
350	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,07	34,28	139,51
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0

	Итого обед:	730	22,17	36,92	92,62	796,21
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		56,58	51,89	169,29	1364,91
	День №8 - завтрак					
75	Овощи в нарезке(помидор)***	60	0,7	0,10	2,3	12,8
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
269	Котлеты или биточки особые	80/30	8,0	11,0	8,66	162,0
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,53	0,01	0,13	41,6
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
338	Фрукты свежие (яблоко зеленое)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого завтрак:	700	15,2	17,17	59,89	481,9
	-обед					
83	Борщ с картофелем и сметаной	250/20/10	7,18	11,01	10,83	158,9
54-9 г	Рагу из овощей с мясом****	200(150/50)	3,06	7,52	13,6	133,3
54-23м	Биточки из курицы	50	14,3	3,2	10	126,5
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
389	Напиток фруктово- ягодный	200	0,27	0,0	22,8	92,27
	Итого обед:	740	28,07	55,46	132,18	692,47
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		43,27	72,63	192,07	1174,37
	ДЕНЬ № 9 - завтрак					
10	Салат из зеленого горошка консер-го***	60	1,78	3,05	3,75	51,54
251	Поджарка (свинина)	80	10,65	28,9	2,67	310,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
338	Фрукты свежие (банан) **	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	ИТОГО завтрак	640	23,46	39,05	83,29	777,04
	обед					
71	Овощи свежие порционно(огурец) ***	60	0,66	0,12	1,58	8,5
113	Суп -лапша с курицей	250/20	1,62	4,94	12,4	102,0
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
268	Биточки, котлеты ,шницели	80	8,27	10,02	9,15	162,0
350	Кисель	200	0,06	0,0	23,46	117,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	800	18,97	28,24	122,82	772,7
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		42,43	67,29	206,11	1549,74
	ДЕНЬ 10 -завтрак					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,422	6,027	6,27	85,0
210	Омлет натуральный	150	14,79	20,70	1,36	256,68
15	Сыр порциями(российский)	15	3,48	4,43	0,64	53,74
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	0,13	41,6
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,8
пр	Кондитерское изделие	1шт/50	5,08	4,6	0,28	62,84

	Итого завтрак:	535	27,67	36,02	25,88	572,06
	День №10 - обед					
29	Салат из свежих овощей ***	60	0,66	6,04	3,77	73,9
88	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной	250/20	1,77	4,95	9,3	92,6
ткк	Колбаски походные (филе птицы, свинина, соль, чеснок)	80	12,33	21,67	2,33	288,3
312	Картофельное пюре	150	5,5	4,52	26,44	168,4
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,84	143,4
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	780	23,96	66,87	96,17	947,9
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		154,52	102,89	122,05	1519,96

ПРИМЕЧАНИЕ;

Овощи в нарезке, овощи свежие порционно, зеленый горошек, салат из свежих овощей
 *** - допускается выдача иных овощей

Фрукт ** - допускается выдача иных фруктов

Рагу из овощей с мясом
 следующие блюда:

выходом - 200г ***** - допускается замена на

54-24 Рагу из овощей выходом - 150г и биточки из курицы выходом - 50г;
 54-24г Рагу из овощей с кабачками выходом - 150г

54-18 Печень по-строгановски выходом***** 80 гр - допускается замена на
 Блюдо 54-31м Оладьи из печени выходом 80 г