

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ Гимназия № 9
города Невинномысска



**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся,
питающихся за родительскую плату, МБОУ Гимназия № 9 города
Невинномысска**

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

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 2021 г.
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
сезон осенне-зимний, возрастная категория: 12 лет и старше

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	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,62	172	310
	Шницель из курицы	100	16,3	18,13	19	304	295
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			22,22	23,58	76,57	597	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,84	3,13	24,35	130	101
	Биточки рыбные	100	14,2	13,6	15,4	240	234
	Макароны отварные	180	6,48	0,84	34,2	170	203
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			26,8	18,75	125,15	771	
Итого за день			49,02	42,33	201,72	1368	
День 2: Вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	160	16,27	28,98	3,07	337	210
	Икра кабачковая	30	0,84	2,16	4,36	41	ПР
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			19,72	39,61	36,04	561	
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185	75
	Рассольник Ленинградский	250	2,77	6,4	20,03	145	96
	Фрикадельки из кур	100	13,73	20,48	8,10	273	297
	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	310	321
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			28,85	42,56	147,14	1165	
Итого за день			48,57	82,17	183,18	1726	
День 3: Среда							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,4	11,23	33,92	263	181
	Печенье сахарное	50	3,75	4,88	37,50	208	ПР
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			18,03	31,33	101,47	739	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	2,84	2,68	23,95	126	103
	Котлета из курицы	100	16,3	18,13	19	304	295
	Картофельное пюре	180	3,84	6,12	22,68	160	312
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР

Итого за день			45,29	59,44	218,30	1560	
День 4: Четверг							
Завтрак	Рис отварной	180	4,5	4,96	48,76	244	304
	Тефтели из говядины	100	6,79	7,54	8,59	129	279
	Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			13,77	12,77	85,86	493	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1	0	7	8	70,71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	102
	Рыба припущенная	100	22,16	12,58	0,51	204	227
	Каша гречневая	180	9,96	10,74	44,84	314	171
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			43,78	29,88	131,68	937	
Итого за день			57,55	42,65	217,54	1430	
День 5: Пятница							
Завтрак	Макаронь отварные	180	6,48	0,84	34,2	170	203
	Биточки из курицы	100	16,3	18,13	19	304	295
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			30,53	25,99	83,15	679	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0	7	8	70,71
	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Котлеты отбивные из филе кур	100	15,29	20,53	15,46	355	721
	Картофельное пюре	180	3,84	6,12	22,68	160	312
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			26,81	32,89	112,88	872	
Итого за день			57,34	58,88	196,03	1551	
Неделя: вторая							
День 6: Понедельник							
Завтрак	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	310	321
	Птица (курица) отварная	100	21,39	19	1,39	213	288
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			29,22	41,87	71,29	707	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,38	23,04	159	102
	Голубцы с мясом говядины и рисом	108/20	10,00	6,67	13,33	145	287
	Макаронь отварные	180	6,48	0,84	34,2	170	203
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			27,14	14,07	126,86	726	
Итого за день			56,36	55,94	198,15	1433	
День 7: Вторник							
Завтрак	Шницель из курицы	100	16,3	18,13	19	304	295
	Каша гречневая	180	9,96	10,74	44,84	314	171
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			32,30	32,34	105,40	833	

	Печень, тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	261
	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,62	172	310
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			22,93	20,45	99,81	686	
Итого за день			55,23	52,79	205,30	1519	
День 8: Среда							
Завтрак	Плов из птицы	250	24,28	14,18	52,4	435	291
	Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			26,76	14,45	80,91	555	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1	0	7	8	70,71
	Суп картофельный с рисом	250	1,84	3,13	24,35	130	101
	Рыба припущенная	100	22,16	12,58	0,51	204	227
	Картофельное пюре	180	3,84	6,12	22,68	160	312
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			33,6	23,01	110,83	754	
Итого за день			60,36	37,46	191,74	1309	
День 9: Четверг							
Завтрак	Запеканка творожная со сладким соусом	220/20	20,72	14,12	65,32	471	223
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			23,33	22,59	95,37	655	
Обед	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Котлеты отбивные из филе кур	100	15,29	20,53	15,46	355	721
	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	13,03	244	143
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			25,18	46,09	91,31	946	
Итого за день			48,51	68,68	186,68	1601	
День 10: Пятница							
Завтрак	Рагу из птицы	250	15,10	13,58	17,36	253	289
	Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			17,58	13,85	45,87	373	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0	7	8	70,71
	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	57фирм.
	Тефтели из говядины	100	6,79	7,54	8,59	129	279
	Картофельное пюре	180	3,84	6,12	22,68	160	312
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			18,79	19,9	111,1	667	
Итого за день			36,37	33,75	156,97	1040	
Среднее значение за период			51,46	53,409	195,561	1454	

В меню пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 3 (Три) листа
Директор
С. И. Егорова

