


УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Квант-кафе»

  
С. И. Егорова  
« 20 » г.



СОГЛАСОВАНО  
Начальник  
ТО Управления  
Роспотребнадзора по СК  
в г. Невинномысске

  
И. М. Устинова  
« 20 » г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ Гимназия № 9  
города Невинномысска

  
О. А. Сверкунова  
« 20 » г.



## Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся МБОУ Гимназия № 9 города Невинномысска

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Сезон: осенне-зимний

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

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

Десятидневное меню  
школьных завтраков и обедов на 2023 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                 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским | 220/10         | 6,4              | 11,23        | 33,92         | 263                            | 181         |
|                         | Сыр Российский   | 10             | 3,51             | 4,5          | 0             | 56                             | 19          |
|                         | Масло сливочное крестьянское   | 10             | 0,13             | 8,2          | 0,1           | 63                             | 14          |
|                         | Печенье сахарное   | 35             | 2,63             | 3,42         | 26,25         | 146                            | ПР          |
|                         | Чай с сахаром  | 200/15         | 0,2              | 0            | 15,04         | 57                             | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 30             | 2,28             | 0,27         | 14,91         | 64                             | ПР          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>530</b>     | <b>15,15</b>     | <b>27,62</b> | <b>90,22</b>  | <b>649</b>                     |             |
| Обед                    | Суп картофельный с макаронными изделиями                             | 250            | 2,84             | 2,68         | 23,95         | 126                            | 103         |
|                         | Рыба припущенная из филе минтая с соусом сметанным с томатом         | 120<br>100/20  | 22,16            | 12,58        | 0,51          | 204                            | 227, 331    |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая   | 180            | 10,32            | 7,31         | 46,40         | 293                            | 171         |
|                         | 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 ржано-пшеничный                                      | 30             | 2,6              | 1            | 12,8          | 78                             | ПР          |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>822</b>     | <b>39,64</b>     | <b>23,75</b> | <b>107,19</b> | <b>802</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1352</b>    | <b>54,79</b>     | <b>51,37</b> | <b>197,41</b> | <b>1451</b>                    |             |
| День 2: Вторник         |  |                |                  |              |               |                                |             |
| Завтрак                 | Каша пшеничная рассыпчатая   | 180            | 7,58             | 5,41         | 46,62         | 266                            | 302         |
|                         | Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом             | 120<br>100/20  | 9,32             | 7,53         | 8,59          | 129                            | 297, 331    |
|                         | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                        | 60             | 0,6              | 0            | 4,2           | 6                              | 70,71       |
|                         | 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          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>612</b>     | <b>19,98</b>     | <b>13,21</b> | <b>87,92</b>  | <b>521</b>                     |             |
| Обед                    | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                        | 100            | 1                | 0            | 7             | 8                              | 70,71       |
|                         | Суп картофельный с рисовой крупой                                    | 250            | 1,84             | 3,13         | 24,35         | 130                            | 101         |
|                         | Рагу из птицы  | 280<br>180/100 | 15,10            | 13,58        | 17,36         | 253                            | 289         |
|                         | Чай с сахаром  | 200/15         | 0,2              | 0            | 15,04         | 57                             | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 20             | 1,52             | 0,18         | 9,93          | 45                             | ПР          |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                      | 30             | 2,6              | 1            | 12,8          | 78                             | ПР          |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>895</b>     | <b>22,26</b>     | <b>17,89</b> | <b>86,48</b>  | <b>571</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1507</b>    | <b>42,24</b>     | <b>31,10</b> | <b>174,40</b> | <b>1092</b>                    |             |
| День 3: Среда           |  |                |                  |              |               |                                |             |
| Завтрак                 | Запеканка из творога со сгущенным молоком                            | 220/20         | 20,72            | 14,12        | 65,32         | 471                            | 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          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>567</b>     | <b>27,57</b>     | <b>21,90</b> | <b>120,18</b> | <b>782</b>                     |             |
| Обед                    | Суп картофельный с бобовыми  | 250            | 5,9              | 5,38         | 23,04         | 159                            | 102         |
|                         | Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом    | 120<br>100/20  | 16,3             | 18,13        | 19            | 304                            | 295, 331    |
|                         | Макаронные изделия отварные  | 180            | 6,62             | 5,42         | 31,73         | 202                            | 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            | П        |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78            | П        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>800</b>     | <b>33,1</b>  | <b>30,11</b> | <b>124,97</b> | <b>896</b>    |          |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1367</b>    | <b>60,67</b> | <b>52,01</b> | <b>245,15</b> | <b>1678</b>   |          |
| День 4: Четверг         |   |                |              |              |               |               |          |
| Завтрак                 | Фрикадельки из кур  | 100            | 13,72        | 20,48        | 8,10          | 272           | 297      |
|                         | Картофельное пюре   | 180            | 3,68         | 5,76         | 24,53         | 165           | 312      |
|                         | Чай с сахаром   | 200/15         | 0,2          | 0            | 15,04         | 57            | 376      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт  | 30             | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 64            | П        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>525</b>     | <b>19,88</b> | <b>26,51</b> | <b>62,58</b>  | <b>558</b>    |          |
| Обед                    | Борщ Ставропольский   | 250            | 2,4          | 5,06         | 16,54         | 118           | 57фирм   |
|                         | Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом     | 120<br>100/20  | 16,3         | 18,13        | 19            | 304           | 295, 331 |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 180            | 10,32        | 7,31         | 46,40         | 293           | 171      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов   | 200            | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133           | 349      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт  | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45            | П        |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78            | П        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>800</b>     | <b>33,8</b>  | <b>31,77</b> | <b>136,68</b> | <b>971</b>    |          |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1325</b>    | <b>53,68</b> | <b>58,28</b> | <b>199,26</b> | <b>1529</b>   |          |
| День 5: Пятница         |   |                |              |              |               |               |          |
| Завтрак                 | Макароны отварные с сыром   | 150/7,5/5      | 12,69        | 14,93        | 31,98         | 313           | 204      |
|                         | Масло сливочное крестьянское  | 10             | 0,13         | 8,2          | 0,1           | 63            | 14       |
|                         | Фрукты свежие (яблоки)  | 125 (1<br>шт.) | 0,50         | 0,50         | 12,25         | 59            | 338      |
|                         | Какао с молоком   | 200            | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119           | 382      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт  | 30             | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 64            | П        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>552,5</b>   | <b>19,68</b> | <b>27,44</b> | <b>76,82</b>  | <b>618</b>    |          |
| Обед                    | Суп-лапша домашняя  | 250            | 2,57         | 5,54         | 11,62         | 116           | 113      |
|                         | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом                      | 120<br>100/20  | 9,32         | 7,53         | 8,59          | 129           | 279, 331 |
|                         | Каша пшеничная рассыпчатая  | 180            | 7,58         | 5,41         | 46,62         | 266           | 302      |
|                         | Сок фруктовый   | 200            | 0,27         | 0,00         | 22,80         | 92            | П        |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт  | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45            | П        |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78            | П        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>800</b>     | <b>23,86</b> | <b>19,66</b> | <b>112,36</b> | <b>726</b>    |          |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1352,5</b>  | <b>43,54</b> | <b>47,1</b>  | <b>189,18</b> | <b>1344</b>   |          |
| 2 Неделя                |   |                |              |              |               |               |          |
| День 6: Понедельник     |   |                |              |              |               |               |          |
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским | 220/10         | 9,05         | 11,58        | 46,43         | 327           | 173      |
|                         | Фрукты свежие (яблоки)  | 125 (1<br>шт.) | 0,50         | 0,50         | 12,25         | 59            | 338      |
|                         | 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            | П        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>607</b>     | <b>12,03</b> | <b>12,35</b> | <b>87,19</b>  | <b>506</b>    |          |
| Обед                    | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                         | 60             | 0,6          | 0            | 4,2           | 6             | 70,71    |
|                         | Борщ Ставропольский   | 250            | 2,4          | 5,06         | 16,54         | 118           | 57фирм.  |
|                         | Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом            | 120<br>100/20  | 8,27         | 8,06         | 11,77         | 152           | 239, 331 |
|                         | Картофель отварной  | 180            | 3,44         | 5,18         | 27,62         | 172           | 310      |
|                         | Компот из свежих плодов (яблок)                                       | 200            | 0,16         |              | 28,47         | 108           | 342      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт  | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45            | П        |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78            | П        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>860</b>     | <b>18,99</b> | <b>19,48</b> | <b>111,33</b> | <b>679,16</b> |          |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1467</b>    | <b>31,02</b> | <b>31,83</b> | <b>198,52</b> | <b>1185</b>   |          |
| День 7: Вторник         |   |                |              |              |               |               |          |

|                         |   |                |              |              |               |              |            |
|-------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| Завтрак                 | Омлет натуральный   | 106            | 10,74        | 19,19        | 2,03          | 223          | 210        |
|                         | Икра кабачковая   | 60             | 1,68         | 4,32         | 8,72          | 82           | 73         |
|                         | Масло сливочное крестьянское                                      | 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                                    | 54             | 4,1          | 0,49         | 26,84         | 115          | ПР         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>500</b>     | <b>20,45</b> | <b>36,89</b> | <b>87,29</b>  | <b>739</b>   |            |
| Обед                    | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                     | 100            | 1            | 0            | 7             | 8            | 70,71      |
|                         | Суп картофельный с бобовыми                                       | 250            | 5,9          | 5,38         | 23,04         | 159          | 102        |
|                         | Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом | 120<br>100/20  | 16,3         | 18,13        | 19            | 304          | 295, 331   |
|                         | Макаронные изделия отварные                                       | 180            | 6,62         | 5,42         | 31,73         | 202          | 203        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                       | 200            | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133          | 349        |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45           | ПР         |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78           | ПР         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>900</b>     | <b>34,6</b>  | <b>30,2</b>  | <b>135,51</b> | <b>929</b>   |            |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1400</b>    | <b>55,05</b> | <b>67,09</b> | <b>222,80</b> | <b>1668</b>  |            |
| День 8: Среда           |   |                |              |              |               |              |            |
| Завтрак                 | Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом              | 130<br>100/30  | 21,39        | 19           | 1,39          | 213          | 288, 331   |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 180            | 10,32        | 7,31         | 46,40         | 293          | 171        |
|                         | Чай с сахаром   | 200/15         | 0,2          | 0            | 15,04         | 57           | 376        |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 30             | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 64           | ПР         |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>   |                | <b>555</b>   | <b>34,19</b> | <b>26,58</b>  | <b>77,74</b> | <b>627</b> |
| Обед                    | Суп-лапша домашняя  | 250            | 2,57         | 5,54         | 11,62         | 116          | 113        |
|                         | Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом                 | 120<br>100/20  | 16,67        | 24,82        | 6,32          | 314          | 301        |
|                         | Капуста тушеная   | 180            | 3,72         | 5,83         | 16,97         | 135          | 321        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                       | 200            | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133          | 349        |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45           | ПР         |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78           | ПР         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>800</b>     | <b>27,74</b> | <b>37,46</b> | <b>89,65</b>  | <b>821</b>   |            |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1355</b>    | <b>61,93</b> | <b>64,04</b> | <b>167,39</b> | <b>1448</b>  |            |
| День 9: Четверг         |   |                |              |              |               |              |            |
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским      | 220/10         | 6,28         | 11,36        | 44,99         | 308          | 174        |
|                         | Масло сливочное крестьянское                                      | 10             | 0,13         | 8,2          | 0,1           | 63           | 14         |
|                         | Вафли в индивидуальной упаковке                                   | 50             | 2,25         | 17           | 31            | 270          | ПР         |
|                         | Чай с сахаром   | 200/15         | 0,2          | 0            | 15,04         | 57           | 376        |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 30             | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 64           | ПР         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>535</b>     | <b>11,14</b> | <b>36,83</b> | <b>106,04</b> | <b>762</b>   |            |
| Обед                    | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                     | 100            | 1            | 0            | 7             | 8            | 70,71      |
|                         | Суп из овощей   | 250            | 1,89         | 5,53         | 13,11         | 103          | 99         |
|                         | Плов из птицы   | 280<br>180/100 | 24,28        | 14,18        | 52,4          | 435          | 291        |
|                         | Чай с сахаром   | 200/15         | 0,2          | 0            | 15,04         | 57           | 376        |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45           | ПР         |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78           | ПР         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>895</b>     | <b>31,49</b> | <b>20,89</b> | <b>110,28</b> | <b>726</b>   |            |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1430</b>    | <b>42,63</b> | <b>57,72</b> | <b>216,32</b> | <b>1488</b>  |            |
| День 10: Пятница        |   |                |              |              |               |              |            |
| Завтрак                 | Блинчики со сгущенным молоком                                     | 150/60         | 8,15         | 4,62         | 50,58         | 277          | 399        |
|                         | Сыр Российский  | 15             | 3,48         | 4,43         | 0             | 54           | 15         |
|                         | Масло сливочное крестьянское                                      | 10             | 0,13         | 8,2          | 0,1           | 63           | 14         |
|                         | Чай с лимоном   | 200/15/7       | 0,2          |              | 13,6          | 56           | 377        |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 45             | 3,42         | 0,41         | 22,36         | 96           | ПР         |

| <b>Итого за завтрак</b> |  |             |               |               |                |              |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
|                         | Борщ Ставропольский                              | <b>502</b>  | <b>15,38</b>  | <b>17,66</b>  | <b>86,64</b>   | <b>546</b>   |
|                         | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 250         | 2,4           | 5,06          | 16,54          | 118          |
|                         | Каша пшеничная рассыпчатая                       | 120         | 9,32          | 7,53          | 8,59           | 129          |
|                         | Компот из свежих плодов (яблок)                  | 100/20      |               |               |                | 279, 331     |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                   | 180         | 7,58          | 5,41          | 46,62          | 266          |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                  | 200         | 0,16          |               | 28,47          | 108          |
|                         |  | 20          | 1,52          | 0,18          | 9,93           | 45           |
|                         |  | 30          | 2,6           | 1             | 12,8           | 78           |
|                         | <b>Итого за обед</b>                             | <b>800</b>  | <b>23,58</b>  | <b>19,18</b>  | <b>122,95</b>  | <b>744</b>   |
|                         | <b>Итого за день</b>                             | <b>1302</b> | <b>38,96</b>  | <b>36,84</b>  | <b>209,59</b>  | <b>1290</b>  |
|                         | <b>Итого за 10 дней</b>                          |             | <b>484,51</b> | <b>497,38</b> | <b>2020,02</b> | <b>14172</b> |
|                         | <b>Итого в среднем за 1 день</b>                 |             | <b>48,451</b> | <b>49,738</b> | <b>202,002</b> | <b>1417</b>  |