



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ №6 с УИОП

г. Надьма

Ткач В.А.

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Гусак Ж.А.

2021 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников

для детей в возрасте 7-11 лет

осень

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	200	7,0	10,18	10,6	225,3
15	Сыр (порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			15,29	15,32	66,98	517,45
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	0,60	162,00
291	Плов с индейкой	150	14,60	16,90	23,90	306,00
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			27,66	23,70	69,99	665,80
	итого за день		42,95	39,02	136,97	1183,25
	День №2					
	Завтрак					
294	Котлета рубленая из курицы	90	12,96	19,4	12,5	276,8
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,67	10,06	66
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			25,28	26,81	96,93	737,6
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	9,48	76
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	1,92	9,4	14,3	229,2
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
305	Рис припущенный с маслом	150	3,60	4,80	39,30	214,35
388	Напиток фруктовый*	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			19,64	51,21	110,23	1035,75
	итого за день		44,92	78,02	207,16	1773,35

	День №3					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	18,30	202,50
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
322	Какао на молоке	200	6,77	5,72	40,41	150,80
			24,7	24,34	78,66	577,5
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	6,6	57
99	Суп овощной	200	2,02	5,37	28,4	182
240	Фрикадельки рыбные с соусом	80/30	11,04	3,68	8,8	112
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			20,2	13,63	110,35	653,2
	итого за день		44,9	37,97	189,01	1230,7
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	150	10,53	16,60	15,30	346,50
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			17,34	17,1	81,15	644,7
	Обед					
ттк	Салат "Зимний"	60	1,03	9,18	15,20	120,00
82	Борщ со св. капустой с картофел.	250	2,50	2,80	1,36	90,00
278	Тефтели мясные с соусом	80/30	9,00	20,16	14,64	276,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			23,71	38,88	113,4	967,6
	итого за день		41,05	55,98	194,55	1612,3
	День №5					
	Завтрак					
174	Каша молочн. пшеничная с маслом	200/10	5,96	11,60	17,60	204,00
426	Булочка с повидлом	100	6,10	11,30	47,80	313,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			12,26	22,9	79,4	573
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	5,34	5,70	82,80
118	Суп картофельный с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свинин.	200	19,20	10,20	26,22	268,30
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			33,06	23,93	85,21	712,4
	итого за день		45,32	46,83	164,61	1285,4

	День №6					
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	60/10	6,2	9,3	14,2	165
181	Каша молочная манная	200/10	6,1	11,3	33,5	260,0
403	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			24,77	27,77	87,82	699
	Обед					
40	Салат Витаминный	60	0,90	3,98	8,40	46,04
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	235,65
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			27,65	26,38	118,93	841,44
	итого за день		52,42	54,15	206,75	1540,44
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	150/15	26,70	7,80	67,20	447,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			30,78	8,44	108,95	634,2
	Обед					
53	Салат из свеклы с горошком	60	1,08	3,60	6,36	6,24
101	Суп с рисом	200	2,50	2,20	31,00	125,60
289	Рагу овощное с курицей	200	13,47	21,20	20,40	348,53
376	Компот из сухофруктов*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			20,23	27,49	92,42	625,57
	итого за день		51,01	35,93	201,37	1259,77
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	8,60	11,40	57,10	365,00
3	Бутерброд с сыром	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			17,98	21,14	104,95	674,2
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
88	Щи с капустой, картофелем	200	1,28	3,94	11,5	77,4
284	Запеканка картофельная с сердцем	150	15,20	13,60	15,30	244,00
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			20,64	17,98	70,32	563
	итого за день		38,62	39,12	175,27	1237,2

	День №9					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,60	29,20	15,10	420,00
15	Сыр (порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0	12,6	52
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			22,68	33,84	48,10	691,20
	Обед					
1	Винегрет с морской капустой	60	0,58	6,06	3,50	72,00
97	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,4	132,3
290	Индейка тушеная в соусе	100	13,10	14,80	3,30	199,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			26,51	30,4	116,37	843,1
	итого за день		49,19	64,24	164,47	1534,30
	День №10					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	82/5	10,00	19,60	15,20	278,00
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
424	Булка домашняя	50	3,75	6,60	30,50	196,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			20,03	27,84	87,45	754,2
	Обед					
75	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,3	75
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00
234	Котлеты рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	16,4	196
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	18,30	202,50
350	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	29,10	116,80
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			33,13	28,98	117,35	860,5
	итого за день		53,16	56,82	204,8	1614,7
	итого за 10 дней		438,84	483,74	1766,30	13693,91
	обед 30%		15,95	17,046	61,44	484,41
	день		26,58	28,41	102,4	807,35
	5 дней		132,9	142,05	512	4036,75
	10 дней		265,8	284,1	1024	8073,5

Примечание:

* проведение витаминизации

Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2007.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ №6 с УИОП

Г. Надыма

Ткач В.А.

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Гусак Ж.А.

2021 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников
для детей в возрасте 12 лет и старше

осень

№ реп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	200/10	7,0	10,18	10,6	225,3
15	Сыр (порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			16,78	15,54	76,81	561,55
	Обед					
71	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	0,60	162,00
291	Плов с индейкой	200	19,90	25,30	32,10	436,00
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			34,77	32,32	89,38	846,30
	итого за день		51,55	47,86	166,19	1407,85
	День №2					
	Завтрак					
294	Котлета рубленая из курицы	100	16,2	24,2	15,6	346
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
73	Икра кабачковая	100	2,73	1,12	16,8	110
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,1	32,28	116,6	894,9
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	2,33	4,33	14,3	105
95	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,1	5,1	20,05	136,25
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
305	Рис припущенный с маслом	180	4,32	5,71	47,16	257,22
388	Напиток фруктовый*	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			23,62	46,3	138,49	1058,77
	итого за день		54,72	78,58	255,09	1953,67

	День №3					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	250	6,80	10,00	24,40	270,00
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
322	Какао на молоке	200	6,77	5,72	40,41	150,80
			27,89	27,06	94,59	689,1
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
99	Суп овощной	250	1,75	4,93	14,25	108,3
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	6,4	196
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,89	23,89	115,43	782,9
	итого за день		55,78	50,95	210,02	1472
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,40	462,00
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,34	22,82	96,08	804,3
	Обед					
тгк	Салат "Зимний"	100	1,71	15,30	25,30	200,00
82	Борщ со св. капустой с картофел.	250	2,50	2,80	1,36	90,00
278	Тефтели мясные с соусом	100/30	11,25	25,20	18,30	345,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	48,90	299,50
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,63	51,52	145,17	1210,6
	итого за день		51,97	74,34	241,25	2014,9
	День №5					
	Завтрак					
174	Каша молочн. пшеничная с маслом	250/10	8,94	17,40	26,40	306,00
426	Булочка с повидлом	100	7,10	11,30	47,80	313,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			16,24	28,7	88,2	675
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00
118	Суп картофельный с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свинин.	200	19,20	10,20	26,22	268,30
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			36,69	27,71	98,84	811,7
	итого за день		52,93	56,41	187,04	1486,7

	День №6					
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, сыром	60/10	6,2	9,3	14,2	165
181	Каша молочная манная	250/10	9,2	17	50,3	390,0
403	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			27,82	33,47	104,57	829
	Обед					
40	Салат Витаминный	100	2,80	7,00	14,70	133,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
304	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,7	282,8
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,79	30,84	143,36	1019,65
	итого за день		59,61	64,31	247,93	1848,65
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	200/15	35,60	10,40	89,60	596,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			41,17	11,26	141,18	827,3
	Обед					
53	Салат из свеклы с горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00
101	Суп с рисом	250	3,13	2,75	38,75	157,00
289	Рагу овощное с курицей	200	13,50	21,20	20,40	348,50
376	Компот из сухофруктов*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			23,1	30,66	114,24	798,8
	итого за день		64,27	41,92	255,42	1626,1
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	12,90	17,10	85,70	547,50
3	Бутерброд с сыром	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			23,77	27,06	143,38	900,8
	Обед					
71	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
88	Щи с капустой, картофелем	250	1,6	4,93	14,4	96,8
284	Запеканка картофельная с сердцем	150	15,20	13,60	15,30	244,00
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,77	19,19	84,41	632,9
	итого за день		46,54	46,25	227,79	1533,7

	День №9					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,80	38,90	20,10	560,00
15	Сыр (порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0	12,6	52
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,37	43,76	62,93	875,30
	Обед					
1	Винегрет с морской капустой	100	0,97	10,10	5,80	120,00
97	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,4	132,3
290	Индейка тушеная в соусе	100	13,10	14,80	3,30	199,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	63,50	299,50
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,89	35,92	151,28	985,1
	итого за день		59,26	79,68	214,21	1860,40
	День №10					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	90/5	10,00	19,60	15,20	278,00
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
424	Булка домашняя	50	3,75	6,60	30,50	196,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,59	28,46	104,68	835,6
	Обед					
75	Икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	125
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00
234	Котлеты рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	16,4	196
203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	22,00	243,00
350	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	29,10	116,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			36,48	33,42	136,38	995,1
	итого за день		59,07	61,88	241,06	1830,7
	итого за 10 дней		527,81	575,12	2151,41	16345,57
	5 дней		2639,1	2875,6	10757,05	81727,85
	10 дней		5278,1	5751,2	21514,1	163455,7

Примечание:

* проведение витаминизации

Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛипринт, 2007.