

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 10»  
(МБОУ ООШ № 10)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ООШ № 10

*А.С.Медведева* О.В. Попова

Приказ № 232 от 01.11.2024

## **Примерное**

**20-дневное меню завтраков и обедов**

**для учащихся 1-4-х классов (возрастная группа с 7 до 11 лет),  
завтраков для учащихся 5-9-х классов (возрастная группа с 12 лет  
и старше)**

**на 2024-2025 учебный год**

**Сезон: зимний**

**(ноябрь 2024-февраль 2025)**

г. Таштагол

## Пояснительная записка

Примерное 20-дневное меню на зимний период (ноябрь 2024-февраль 2025) 2024-2025 учебного года составлено на основании «Примерного 20-дневного меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Возрастная группа: с 7 до 11 лет. Сезон: зимний», «Примерного 20-дневного меню обедов для обучающихся 1-4-х классов. Возрастная группа: с 7 до 11 лет. Сезон: зимний», разработанных по заказу Министерства образования и науки Кузбасса главным технологом МАУ «Школьное питание» С.Ю. Хохловой, утвержденным директором МАУ «Школьное питание» А.Ю. Паньковой. Примерное 20-дневное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20 по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, исключая повторение одних и тех же блюд и кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 дня и отсутствием запрещённых продуктов. Варианты Примерных 20-дневных меню МБОУ ООШ № 10 подкрепляются копиями меню, разработанных по заказу Министерства образования и науки Кузбасса (Приложение 2).

Меню разработано с учетом оптимальной количественной и качественной структуры питания, гарантированной безопасностью, физиологической и кулинарной обработки продуктов и блюд, физиологически обоснованного режима питания, сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным категориям.

Завтраки разработаны для обучающихся 1-4-х классов, которые будут питаться в первую, вторую, третью перемены (8:55-11:00).

Обеды разработаны для обучающихся 2-3-х классов, которые будут питаться по времени 14:15-14:35. Замена обеда завтраком не допускается.

В школьной столовой приготовление блюд в соответствии с меню производится на классическом тепловом оборудовании (пароконвектомат, электросковороды, электрические плиты), но с соблюдением принципов щадящего питания, т.е. тушатся на пару или запекаются. Такие способы приготовления позволяют использовать малое количество жиров, для того чтобы сохранить в блюдах витамины и минералы.

В пищеблоке МБОУ ООШ № 10 состав производственных, складских, административно-бытовых помещений обеспечивает соблюдение поточности технологических процессов и требований санитарного законодательства. Выделены отдельными помещениями: горячей цех, овощной цех, мясо-рыбный цех, склад сыпучих продуктов, овощной склад, холодильные и морозильные камеры для хранения сырья, линия раздачи, моечные столовой и кухонной посуды, комната

уборочного инвентаря, гардероб для персонала, душевая и санузел для персонала. В мясо-рыбном цехе используется принцип зонирования в целях соблюдения санитарного законодательства.

Все производственные цеха оснащены технологическим оборудованием согласно классификации: механическое, тепловое, холодильное нейтральное и весо-измерительное оборудование:

- горячий цех — 3 производственных стола для сырой и готовой продукции, 2 плиты электрические, 2 электросковороды опрокидывающиеся, 1 пищеvarочный котел, 1 пароконвектомат, 1 универсальная кухонная машина для измельчения готовой продукции с разными насадками, протирачная машина, хлеборезка, электрические весы, раковина для мытья рук, водонагреватель проточный, шкаф для хранения хлеба, облучатель ультрафиолетовый бактерицидный, стерилизатор ножей, полки для досок, весы электронные порционные настольные 1 холодильник для хранения суточных проб;

- овощной цех — 2 производственных стола, картофелечистка, овощерезка для сырой продукции, водонагреватель проточный, облучатель ультрафиолетовый бактерицидный, стерилизатор ножей, моечные ванны, душирующее устройство, раковина для мытья рук, полка для досок;

- мясо-рыбный цех — 3 производственных стола, моечная ванна, душирующее устройство, водонагреватель проточный, раковина для мытья рук, полка для досок, 2 холодильника, электромясорубка, облучатель ультрафиолетовый бактерицидный, стерилизатор ножей, овоскоп, емкости для обработки яиц;

- склад сыпучих продуктов - стеллажи, подтоварник, 3 холодильных ларя, 1 холодильник;

- овощной склад — стеллажи, подтоварник, весы электронные товарные напольные, 1 морозильная камера;

- линия раздачи - мармиты для первых и вторых блюд, столы для чистых приборов и подносов, столы для (использованной) грязной посуды;

- моечная столовой посуды - посудомоечная машина, водонагреватель накопительный, стол для чистой посуды, стол пристенный с душирующим устройством, моечная ванна двухсекционная для тарелок с душирующим устройством, моечная ванна двухсекционная для стаканов и приборов с душирующим устройством, стеллажи для столовой посуды, раковина для мытья рук;

- моечная кухонной посуды — ванная, двухсекционная ванная с душирующим устройством, стеллажи для кухонной посуды;

- кладовая уборочного инвентаря - шкаф;

- гардероб, душевая, санузел для персонала - шкафы для верхней и санитарной одежды, душевая кабина, емкость для грязной санитарной одежды, унитаза, раковина для мытья рук.

Производство готовых блюд осуществляется согласно технико-технологических карт, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд, обеспечивающая безопасность, их пищевую ценность и технологический процесс обработки сырья согласно требованиям санитарного законодательства (обработка яиц, обработка свежих овощей, зелени и фруктов, обработка потребительской упаковки, тетрапаков, консервированной продукции) (Приложение 1).

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья сотрудниками столовой осуществляется при наличии документов, гарантирующих качество и безопасность пищевых продуктов.

Для реализации принципов здорового питания в меню включены сезонные фрукты (яблоки, груши, мандарин) и компоты из свежемороженых ягод широкого ассортимента (клубника, вишня, смородина, клюква, брусника, облепиха). Фрукты выдаются поштучно.

Для обеспечения биологической ценности в питании детей в меню включены витаминизированные плодово-ягодные напитки и кисели (клюквенные, смородиновые плодово-ягодные).

В работе пищеблока используется пакет документов, предложенный Министерством образования и науки Кузбасса, включающий кроме примерных вариантов меню «Пояснительную записку к примерному меню завтраков в одном варианте и обедов в двух вариантах для обучающихся 1-4-х и 5-11 классов образовательных учреждений в Кемеровской области-Кузбассе. Сезон: зимний», технико-технологические карты, калькуляционные карты.

Изменения меню допускаются по распоряжению директора в связи с недостаточным размером стоимости оплаты питания на 1 день и высокой стоимостью ряда предложенных продуктов в примерном 20-дневном меню, либо из-за невозможности обеспечить выполнение меню в связи с отсутствием поваров и кухонных работников. Возможна замена блюд в соответствии с Приложением № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В представленном Примерном меню произведены следующие изменения Типового примерного меню приготавливаемых блюд, рекомендованного МАУ «Школьное питание» (приказ от 01.11.2024 № 232):

**Завтраки:**

- 1 неделя, четверг: запеканка из творога с яблоками со стуженым молоком на сырники со стуженым молоком;
- 2 неделя, среда: картофель запеченный с зеленью на картофельное пюре с маслом;  
пятница: маринад из моркови на икру овощную;
- 3 неделя, вторник: картофель, запеченный на картофельное пюре с маслом;  
среда: запеканка творожная Зебра со стуженым молоком на сырники с шоколадным соусом;
- 4 неделя, среда: запеканка из творога с ягодным соусом на сырники с повидлом;

вторник: картофель, запеченный на картофельное пюре с маслом;

**Обеды:**

- 1 неделя, вторник: маринад из моркови на икру овощную; картофель отварной с маслом и зеленью на картофельное пюре с маслом;

- 3 неделя, среда: икра свекольная на зеленый горошек консервированный;

пятница : маринад из моркови на икру овощную;

картофель, запеченный на картофельное пюре с маслом;

- 4 неделя, четверг: икра свекольная на кукурузу консервированную;

пятница : картофель отварной с маслом и зеленью на картофельное пюре с маслом.

Для детей-инвалидов предоставляется двухразовое питание: полноценный горячий завтрак и на второй приём пищи горячий напиток, выпечка, кондитерское изделие или фрукт. Дополнительное меню для детей-инвалидов утверждается на каждый день.

СОГЛАСОВАНО:



*С.В. Гончарова*  
(Ф.И.О.)

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



*А.Ю. Панькова*

« 17 » октября 2024 г.

## Примерное

**20-дневное меню завтраков**

**для обучающихся 1-4-х классов**

**Возрастная группа: с 7-11 лет**

**Сезон: зимний**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*С.Ю. Хохлова*

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Октябрь 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
НОЯБРЬ 2024 г.-ФЕВРАЛЬ 2025 г.**

<b>I неделя</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ эн. цен. (ккал)</b>	<b>II неделя</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ эн. цен. (ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша пшениная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт.)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	20	1,44/0,11/9,82/50,44	Батон пшеничный	40	2,88/0,22/19,64/100,88
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Итого за день:</b>	<b>515</b>	<b>543,6</b>	Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
<b>ВТОРНИК</b>			<b>Итого за день:</b>	<b>560</b>	<b>486,9</b>
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,02/5,78/0,7/58,14	<b>вторник</b>		
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
			Курица запеченная соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,6/279,17
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48
Напиток плодово- ягодный витаминизированный	200	1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	1,14/0,22/7,44/36,26
					0/0/20,4/82,4

Итого за день:	502	576,82	Итого за день:	630	649,08
<b>среда</b>			<b>среда</b>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,02/5,78/0,7/58,14
Котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофельное пюре с супом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с супом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Жаркое с мясом (свинина)	240	16,56/30,96/24,48/443,04			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,49/0,25/15,47/84
Компот из хофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из хофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26
		0,4/0/27/110			0,4/0/27/110
<b>Итого за день:</b>	<b>540</b>	<b>529,06 / 710,5</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>512</b>	<b>555,01</b>
<b>четверг</b>			<b>четверг</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46
Сырники со сгущенным молоком	165/30	23,61/24/46,35/494,4	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
			Масло сливочное порциями	15	0,12/10,83/0,19/98,15
Багон пшеничный	35	2,52/0,95/17,19/88,27	Багон пшеничный	30	2,16/0,16/14,73/75,66
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,82/148,4
			Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142



<b>Итого за день:</b>	<b>580</b>	<b>697,27</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>495</b>	<b>588,41 /582,01</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Гуляш	90	16,62/27,43/3,67/330,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Чай с шиповником	200	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,18/11,05/60
<b>Итого за день:</b>	<b>580</b>	<b>556,59</b>	Сок фруктовый	200	1,14/0,22/7,44/36,26
			<b>Итого за день:</b>	<b>545</b>	<b>0/0/24,21/96,6</b>
<b>III неделя</b>			<b>IV неделя</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ эн. Цен. (ккал)</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ эн. Цен. (ккал)</b>
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69			
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	200/20/5	5,54/7,36/29,68/208,58	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,57
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Оладьи с джемом	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный	45	3,24/1,21/22,09/113,49	Батон пшеничный	20	1,44/0,11/9,82/50,44
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>Итого за день:</b>	<b>635</b>	<b>482,37</b>	Молочный десерт	100	5,4/4,2/18/131,4
<b>ВТОРНИК</b>			<b>Итого за день:</b>	<b>585</b>	<b>639,82</b>
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	<b>ВТОРНИК</b>		
			Фрукты в	150	0,6/0/16,95/69

Биточек мясной под рной шапкой	90		16,13/14,75/7,18/227,12	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,21/14,04/8,91/222,75
Мясо тушеное	90		18/16,59/2,89/232,83	Бефстроганов	90	18,13/17,04/3,67/240,85
Картофельное пюре с сливом	150		3,3/7,8/22,35/173,1	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,42/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48
Напиток плодово- ягодный витаминизированный	200		1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	1,14/0,22/7,44/36,26
<b>Итого за день:</b>	<b>540</b>		<b>616,08/563,39</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>630</b>	<b>644,86 / 622,96</b>
<b>среда</b>				<b>среда</b>		
Фрукты в ассортименте	150		0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46
Сырники с повидлом	165/30		30,8/5,94/49,53/377	Сырники с шоколадным соусом	165/30	23,91/23,7/45,18/492,3
				Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,02/5,78/0,7/58,14
Батон пшеничный	20		1,44/0,11/9,82/50,44	Батон пшеничный	35	2,52/0,95/17,19/88,27
Горячий шоколад	200		3,2/3,2/14,6/100,8	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
<b>Итого за день:</b>	<b>565</b>		<b>597,24</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>547</b>	<b>730,01</b>
<b>четверг</b>				<b>четверг</b>		
Сыр порциями	15		3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5

Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Рыба, запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,49/0,25/15,47/84
Компот из хофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26 0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1,71/0,33/11,16/54,39 1/0/23,6/98,4
<b>Итого за день:</b>	<b>495</b>	<b>688,62</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>520</b>	<b>577,26</b>
<b>пятница</b>			<b>пятница</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,48	Омлет натуральный	150	15,69/16,35/2,7/220,2
Горячий бутерброд на батоне (помидоры, сыр)	50	5,8/5,32/11,85/119,45	Батон пшеничный	35	2,52/0,95/17,19/88,27
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0/0/24,21/96,6
<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>506,93</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>535</b>	<b>474,07</b>

СОГЛАСОВАНО:

*Бончева*

(Ф.И.О.)

«01» октября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

*А.Ю. Панькова*

А.Ю. Панькова

«17» октября 2024 г.



**Примерное  
20-дневное меню обедов  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: зимний  
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»  
*С.Ю. Хохлова*

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Октябрь 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
НОЯБРЬ 2024 г.-ФЕВРАЛЬ 2025 г.**

I неделя	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ эн. цен. (ккал)	II неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ эн. Цен. (ккал)
			понеделник	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Суп куриный с яичной лапшой	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом и куркумой	250	25,58/32,45/37,42/544,85	Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,67/240,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Булгур отварной с маслом	150	5,78/5,04/34,26/194,01
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
<b>Всего за день:</b>	<b>840</b>	<b>919,31</b>	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
<b>вторник</b>			<b>Всего за день:</b>	<b>830</b>	<b>765,36</b>
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	<b>вторник</b>		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Фрукты в ассортименте	100	04/0/11,3/46
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,9	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Печень по - строгановски	90	13,77/7,74/3,33/138,15

Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,2/0,32/19,89/108 1,43/0,28/9,3/45,33	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	2,84/0,28/17,68/96 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,4/82,4
<b>Всего за день:</b>	<b>770</b>	<b>844,33</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>810</b>	<b>725,39</b>
<b>среда</b>			<b>среда</b>		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Свеклольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6	Свеклольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6
Филе птицы в кисло – сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом (свинина)	240	16,56/30,96/24,48/443,04
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,49/0,25/15,47/84 1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,21/96,6
<b>Всего за день:</b>	<b>750</b>	<b>768,12</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>765</b>	<b>845,23</b>
<b>четверг</b>			<b>четверг</b>		
Фрукты в ассортименте	100	04/0/11,3/46	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, свинина,	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13

курица)						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,42/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48
Сок фруктовый	200		1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26
<b>Всего за день:</b>	<b>780</b>		<b>785,71</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>740</b>	<b>848,89</b>
<b>пятница</b>				<b>пятница</b>		
Фрукты в ассортименте	150		0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	200		6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90		12,42/2,88/4,59/93,51	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/121,14
Рис отварной с маслом	150		3,3/4,95/32,25/186,45	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45		3,2/0,32/19,89/108	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,26/0,42/26,52/144
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		2,56/0,5/16,74/81,59	Чай с сахаром	200	2,86/0,56/18,6/90,66
<b>Всего за день:</b>	<b>880</b>		<b>712,55</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>900</b>	<b>736,49</b>
<b>III неделя</b>				<b>IV неделя</b>		
<b>понеделник</b>	Выход, гр.		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ э.н. Цен. (ккал)	<b>понеделник</b>	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ э.н. Цен. (ккал)

Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,52/8,74/111,58	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	19,71/3,42/1,26/114,3
			Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
Компот из сухофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	1,14/0,22/7,44/36,26
<b>Всего за день:</b>	<b>840</b>	<b>779,09</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>840</b>	<b>632,36</b>
<b>вторник</b>			<b>вторник</b>		
Фрукты в ассортименте	100	04/0/11,3/46	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,68/6,42/8,46/118,38
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,3/2,09/274	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,1/22,26/32,27/398,78
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,84/1,6/279,17			
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
					1,14/0,22/7,44/36,26



Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 0,25/0/12,73 /51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200				
<b>Всего за день:</b>	<b>780</b>	<b>819,59</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>715</b>	<b>760,62</b>
<b>среда</b>			<b>среда</b>		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте	100	04/0/11,3/46
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Минтай под сырно-картофельной шубкой	90	13,35/4,64/5,82/117,73	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	14,03/11,56/9,76/200,4
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	19,35/3,51/3,6/122,94	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом/	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,2/0,32/19,89/108 2,56/0,5/16,74/81,59	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/24,21/96,6	Сок фруктовый	200	0/0/24,21/96,6
<b>Всего за день:</b>	<b>790</b>	<b>768,75</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>780</b>	<b>738,4</b>
<b>четверг</b>			<b>четверг</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,52/4,84/14,48/123,38	Суп овощной с цветной капустой	200	1,16/1,9/5,7/44,94

Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13/14,75/7,18/227,12	Мясо тушеное	90	18/16,59/2,89/232,83
Бефстроганов	90	18,13/17,04/3,67/240,85	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72	Компот из сухофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	<b>Всего за день:</b>	<b>750</b>	<b>0,4/0/27/110</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>840</b>	<b>815,41</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>754,83</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>					
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,3/7,08/112,52
Филе птицы ароматное	90	19,42/25,68/0,95/315,15	Зраза мясная ленивая (говядина, курица)Бефстроганов	90	18,9/19,33/7,73/281,57
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	18,13/17,04/3,67/240,85
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	1,71/0,33/11,16/54,39
<b>Всего за день:</b>	<b>750</b>	<b>799,98</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>850</b>	<b>0,2/0/11/44,8</b>
					<b>842,93</b>

## Список технико-технологических карт

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда
		<b>Салаты и холодные закуски</b>
1		Помидоры порционные
2		Огурцы порционные
3		Ассорти овощное
4	1	Сыр порциями
5	197	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)
6	24	Яблоко свежее
7	25	Груша свежая
8	137	Мандарин свежий
9	133	Кукуруза консервированная
11	135	Икра кабачковая (промышленного производства)
12	172	Горошек консервированный
		<b>Каша молочные</b>
13	56	Каша рисовая молочная с маслом
14	59	Каша овсяная молочная с маслом
15	168	Каша пшенная молочная с маслом
16	347	Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом
17	320	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом
18	123	Каша кукурузная молочная с маслом

			<b>Блюда из творога</b>
19	143/1	Запеканка из творога с шоколадным соусом	
20	143	Сырники из творога со сгущенным молоком	
			<b>Блюда из рыбы</b>
21	146	Рыба запеченная с сыром	
22	75	Рыба тушеная с овощами	
23	78/1	Котлета рыбная	
24	182	Рыба запеченная с помидорами и сыром	
			<b>Блюда из птицы</b>
25	79	Плов с курицей	
26	269	Филе птицы тушеное в кисло-сладком соусе	
27	641	Филе птицы ароматное	
28	84	Котлета из птицы	
29	83	Филе птицы тушеное в томатном соусе	
30	81	Курица запеченная	
31	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	
32	150	Чахохбили	
33	177	Филе птицы тушеное с овощами	
34	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	
			<b>Блюда из мяса</b>
35	89	Гуляш	
36	338	Колбасные изделия отварные	
37	94	Котлета мясная	
38	350	Плов с мясом и куркумой	

39	88	Мясо тушеное
40	85	Печень по-строгановски
41	86	Жаркое с мясом
42	126	Бефстроганов
43	249	Пельмени отварные с маслом
		<b>Блюда из овощей</b>
44	50	Картофельное пюре с маслом
45	22	Рагу овощное с маслом
		<b>Блюда из яиц</b>
46	67	Омлет с сыром
47	66	Омлет натуральный
		<b>Блюда из круп</b>
48	53	Рис отварной с маслом
49	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
50	227	Каша гречневая вязкая с маслом
51	209	Булгур отварной с маслом
52	124	Каша пшенная вязкая с маслом
53	183	Рис отварной с овощами
		<b>Блюда из макаронных изделий</b>
54	65	Спагетти отварные с маслом
55	64	Макаронные отварные с маслом

<b>Супы</b>		
56	31	Борщ с мясом и сметаной
57	30	Щи с мясом и сметаной
58	35	Суп куриный с вермишелью
59	138	Суп овощной с мясом и сметаной
60	349/1	Суп овощной с цветной капустой
61	32	Свекольник с мясом и сметаной
62	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)
63	41	Суп картофельный с фасолью
64	37	Суп картофельный с мясом
65	34	Суп гороховый с мясом
66	272	Суп картофельный с макаронными изделиями
67	237	Щи вегетарианские со сметаной
68	144	Суп куриный с болгарским перцем
<b>Напитки</b>		
69	95	Кисель плодово-ягодный витаминизированный
70	99	Кисель плодово-ягодный из концентрата
71	101	Отвар из шиповника
72	100	Компот из вишни
73	107	Сок фруктовый
74	102	Компот из кураги
75	98	Компот из сухофруктов
76	115	Какао с молоком
77	216	Компот из смеси фруктов и ягод
78	116	Горячий шоколад
79	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный

80	114	Чай с сахаром
81	113	Чай с сахаром и лимоном
82	159	Чай с облепихой
83	160	Чай с шиповником
		<b>Хлеб и мучные изделия</b>
84	121	Батон пшеничный
85	120	Хлеб ржаной
86	119	Хлеб пшеничный
87	166	Блинчик со стуженным молоком
88	225	Блинчики с маслом
89	301	Оладьи с джемом
		<b>Итого: 89 шт.</b>

Школа МБОУ ООШ № 10 Утвердил: должность директор  
 Попова О.В.  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия  
 Возрастная категория 7-11 лет дата 1 11 2024  
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белок	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	200	6,31	7,15	31,59	215,25	56	31,11		
				блинчики с карамельным соусом	120	5,48	112,56	43,61	318,9	348	41,35		
				гор.напиток чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114	2,08		
				хлеб батон пшеничный	20	1,44	0,11	9,82	50,44	121	2,65		
				фрукты								этик.	
1	1	Обед	итого		540	13,43	119,82	96,02	629,39		77,19		
				закуска									
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	98	3,61		
				хлеб бел. хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	119	2,4		
				хлеб черн. хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	2,08		
				фрукты яблоко	150	0,6	0	16,95	69	24	29,25		
1	1	Итого за день:	итого		840	35,54	39,01	105,26	919,31		112,1		
					1380	48,97	158,83	201,28	1548,7		189,29		
				гор.блюдо	90	22,41	15,3	0,54	229,77	81	7,5		
				каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	227	8,4		
				гор.напиток напиток плодово-ягодный витамин	200	0	0	14,4	58,4	104	8,7		
				хлеб пшеничный/ржаной	40	2,56	0,36	16,28	84,26	119/120	4,48		
				фрукты									
				кисломол.	17	1,02	5,78	0,7	58,14	этик.	16,87		
1	2	Обед	итого		497	30,34	25,34	52,32	564,82		113,45		
				закуска	60	1,27	4,26	6,18	67,92	13	9,01		
				маринад из моркови									



1	1	1 блюдо	суп рыбный с крупой	200	5	8,6	12,6	147,8	36	22,94
		2 блюдо	котлета из птицы	90	16,69	13,86	10,69	234,91	104	36,25
		гарнир	картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,45	10,35	25,65	208,65	184	21,22
		напиток	компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26	0	15,46	62	216	16,89
		хлеб бел.	пшеничный	45	3,2	0,32	19,89	108	119	5,4
		хлеб черн.	ржаной	25	1,43	0,28	9,3	45,33	120	2,6
		итого		770	31,3	37,67	99,77	874,61		114,31
1	2	<b>Итого за день:</b>		1267	61,64	63,01	152,09	1439,43		227,76
1	3	<b>Завтрак</b>	жаркое с мясом	240	16,56	30,96	24,48	443,04	86	58,41
		гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	98	3,61
		хлеб	пшеничный/ржаной	40	2,56	0,36	16,28	84,26	119/120	4,48
		фрукты								
		закуска	икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	135	11,5
		итого		540	20,72	36,72	72,92	710,5		78
1	3	<b>Обед</b>	горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	172	22,56
		1 блюдо	свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	32	24,74
		2 блюдо	филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	269	39,05
		гарнир	спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	65	11,55
		напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114	2,08
		хлеб бел.	пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119	3,6
		хлеб черн.	ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	2,08
		итого		750	31,92	29,58	91,17	768,12		105,66
1	3	<b>Итого за день:</b>		1290	52,64	66,3	164,09	1478,62		183,66
1	4	<b>Завтрак</b>	пудинг из творога с яблоками со стученым молоком	150	23,43	11,52	34,29	337,46	145	73,27
		гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	113	3,67
		хлеб	батон пшеничный	35	2,52	0,95	17,19	88,27	121	4,64

		фрукты	яблоко	150	0,6	0	16,95	69	27	21,65
1	4	Обед	<i>итого</i>	535	26,75	12,47	79,43	540,33		103,23
		закуска								
		1 блюдо	суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	138	20,21
		2 блюдо	гуляш	89	16,62	27,43	3,67	330,85	90	42
		гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	54	9,94
		напиток	сок фруктовый	200	0	0	24,21	96,6	107	20,8
		хлеб бел.	пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	119	2,4
		хлеб черн.	ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	2,08
		фрукты	виноград	100	0,4	0	11,3	46	26	28,31
		<i>итого</i>		779	32,98	39,09	100,36	893,81		125,74
1	4	Итого за день:		1314	59,73	51,56	179,79	1434,14		228,97
1	5	Завтрак	филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	80	36,67
		гор.блюдо	спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	65	11,55
		гор.напиток	чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	160	9,22
		хлеб	пшеничный/ржаной	40	2,56	0,36	16,28	84,26	119/120	4,48
		фрукты	мандарин	100	0,4	0	11,3	46	24	29,25
		<i>итого</i>		580	24,66	18,33	91,52	635,19		91,17
1	5	Обед	<i>итого</i>	200	6	5,4	10,8	115,6	37	17,8
		закуска								
		1 блюдо	суп картофельный с мясом	90	12,42	2,88	4,59	93,51	75	34,03
		2 блюдо	рыба тушеная с овощами	150	3,3	4,95	32,25	186,45	53	15,53
		гарнир	рис отварной с маслом	200	0	0	14,4	58,4	104	8,7
		напиток	напиток плодово-ягодный витамин	45	3,2	0,32	19,89	108	119	5,4
		хлеб бел.	пшеничный	45	2,56	0,5	16,74	81,59	120	4,68
		хлеб черн.	ржаной	150	0,6	0	16,95	69	25	38,25
		фрукты	груша							

















		гор.напиток	чай с сахаром		200	0,2	0	11	44,8	114	2,08
		хлеб	батон пшеничный		20	1,44	0,11	9,82	50,44	121	2,65
		фрукты									
		кисломол.	молочный десерт		200	5,4	4,2	18	131,4	этик.	30
4	1	итого			715	18,83	30,56	92,19	724,12		102,01
		закуска									
		1 блюдо	суп овощной с мясом и сметаной		200	6,2	6,2	11	125,8	138	20,21
		2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами		90	19,71	3,42	1,26	114,3	177	40,07
		гарнир	каша перловая рассыпчатая с маслом		150	3,6	4,95	24,6	156,6	55	10,53
		напиток	напиток плодово-ягодный витамин		200	0	0	14,4	58,4	104	8,7
		хлеб бел.	пшеничный		30	2,13	0,21	13,26	72	119	3,6
		хлеб черн.	ржаной		20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	2,08
		фрукты	яблоко		150	0,6	0	16,95	69	24	29,25
4	1	итого			840		15	88,91	632,36		114,44
4	1	Итого за день:			1555	18,83	45,56	181,1	1356,48		216,45
4	2	гор.блюдо	котлета мясная		90	15,21	14,04	8,91	222,75	90	42
		гор.напиток	рис отварной с маслом		150	3,3	4,95	32,25	186,45	53	15,53
		хлеб	кисель витаминизированный плодово-ягодный		200	0	0	20,4	82,4	95	11,09
		фрукты	пшеничный/ржаной		40	2,54	0,36	16,28	84,26	119/120	4,48
			яблоко		150	0,6	0	16,95	69	25	38,25
4	2	итого			630	21,65	19,35	94,79	644,86		111,35
		закуска	икра овощная		60	1,2	5,4	5,16	73,2	135	11,5
		1 блюдо	суп томатный с курицей, фасолью и овощами		200	5,67	6,42	8,46	118,37	196	37,76
		2 блюдо	пельмени отварные с маслом		240	17,1	22,26	32,27	398,78	249/2	82,62
		гарнир									
		напиток	компот из смеси фруктов и ягод		200	0,25	0	15,46	62	216	16,89
		хлеб бел.	пшеничный		30	2,13	0,21	13,26	72	119	3,6
		хлеб черн.	ржаной		20	1,14	0,22	7,44	36,26	120	2,08



1	Блюдо	суп овощной с цветной капустой	200	1,16	1,9	5,7	44,94	349,1	7,6
2	Блюдо	мясо тушеное	90	18	16,59	2,89	232,83	88	43,51
3	гарнир	макаронны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	9,8
4	напиток	компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	98	3,61
5	хлеб бел.	пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119	3,6
6	хлеб черн.	ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	120	2,08
4	4	Итого за день:	760	30,85	27,11	104,84	804,04		79,8
4	5	Завтрак	1280	62,12	39,15	175,77	1331,05		195,29
		гор.блюдо	150	15,69	16,35	2,7	220,2	66	36,87
		гор.напиток	200	0	0	24,21	96,6	107	20,8
		хлеб	35	2,52	0,95	17,19	88,27	121	4,64
		фрукты	150	0,6	0	16,95	69	25	38,25
4	5	Обед	535	18,81	17,3	61,05	474,07		100,56
		закуска							
		1 блюдо	200	4,66	7,31	7,08	112,51	144	24,1
		2 блюдо	90	18,13	17,04	3,67	240,85	126	48,36
		гарнир	150	3,45	10,35	25,65	208,65	184	21,22
		напиток	200	0,2	0	11	44,8	114	2,08
		хлеб бел.	30	2,13	0,21	13,26	72	119	3,6
		хлеб черн.	30	1,71	0,33	11,16	54,39	120	3,12
		фрукты	150	0,4	0	11,3	46	24	54,3
4	5	Итого за день:	1385	49,49	52,54	144,17	1253,27		257,34
		Среднее значение за период:	1363,2	54,546	55,043	170,976	1368,4		230,704