

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Валов Е.А

Е.А Валов

« 1 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

« 01 » августа 2025 г.

10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет

Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» приложения 8-10)

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ,школ –интернатов, детских домов ,детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации ,2013 года.

сржадою :

Л Валов Е.А.

Согласовано :

Директор МАОУ "Голдыревская СОШ"

МЕНЮ Завтрак до 11-00

Дети 7-11 (СанПин 20)

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Биточки кур.с соусом	100	12,13	12,60	9,91	202	412/435
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	291
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250	590
Итого за завтрак		540	25,27	19,69	121,15	765	
День 2							
Завтрак	Салат из капусты со свежим огурцом	60	1,00	4,06	4,22	56	1/106
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		570	19,75	21,64	93,91	650	
День 3							
Завтрак	Рыба, туш. в томате с овощами	100	8,87	5,14	4,20	102	343
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Пряник	60	3,54	2,82	45,00	220	589
Итого за завтрак		570	20,32	15,16	117,33	693	
День 4							
Завтрак	Фрикадельки из кур с соусом	100	8,86	9,68	8,23	156	410/435
	Каша пшенная	150	6,54	9,65	27,84	224	258
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250	590
Итого за завтрак		570	24,66	26,01	128,59	849	

День 5							
Завтрак	Салат овощной с зел.горошком	60	1,68	4,26	5,46	67	69
	Кнели из гов.с соусом	100	9,92	9,98	7,23	162	379/435
	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	255
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		570	20,76	23,39	79,29	615	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	4
	Биточки из гов.с соусом	100	10,62	12,23	11,58	199	381/435
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	291
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		570	22	19,76	94,26	645	
День 7							
	Кнели рыбн.с соусом	100	8,52	4,18	7,18	101	334/435
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250	590
Итого за завтрак		540	19,15	17,2	105,73	657	
День 8							
	Фрикадельки из кур с соусом	100	8,86	9,68	8,23	156	410/435
	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Пряник	60	3,54	2,82	45,00	220	589
Итого за завтрак		570	25,71	20,94	142,09	862	
День 9							
Завтрак	Шницели из гов.с соусом	100	10,62	12,23	11,58	199	381/435
	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	255
	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250	590

ль 10							
завтрак	Салат из капусты со свеж.огурцом	60	1,00	4,06	4,22	56	1/106
	Тефтели из говядины с соусом	100	10,30	10,70	8,00	170	388
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	414
	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Итого за завтрак		570	19,75	21,64	93,91	650	

Бухгалтер-калькулятор :  Пивоварова Т.М.
89519561742