

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «*Средняя*»

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 11 Сергиево-Посадского городского округа Московской области»

Киреева, Е.В.

«*08*» *августа* 2023

Для
Документов

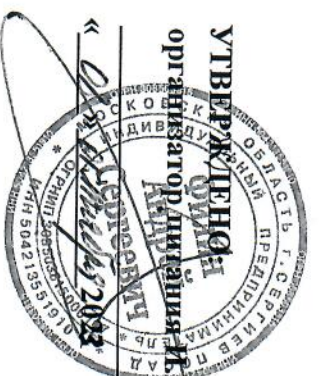


УТВЕРЖДЕНО:

организатор питания *М.П.* А.С. Филин

А.С. Филин

«*08*» *августа* 2023



Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 7-10 лет и 11-18 лет

(завтраки, обеды, полдники)

в общеобразовательных учреждениях

Сергиево-Посадского городского округа Московской области

С 01.09.2023

1-й день

5	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Каша "Дружба"	200	250	17,35	17,35
Какао-напиток на молоке	200	200	16,22	16,22
Хлеб из муки пшеничной	60	60	5,54	5,54
Сыр (порциями)	10	10	12,22	12,22
Печенье	40	40	16,40	16,40
Итого:			67,73	67,73
<i>Обед</i>				
Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	100	6,27	6,27
Суп вермишелевый	200	250	7,00	7,00
Рагу из мяса птицы	240	280	44,28	44,28
Компот из плодов сухих	200	200	3,97	3,97
Хлеб пшен	20	20	1,85	1,85
Хлеб ржаной	40	40	2,59	2,59
Итого:			65,96	65,96
<i>Полдник</i>				
Салат из моркови с изюмом	100		13,43	
Чай	200		4,00	
Хлеб из муки пшеничной	20		1,85	
Итого:			19,28	0,00
Итого за день:			152,97	133,69

2-й день

Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Вареники с творогом	200	200	105,62	105,62
Соус абрикосовый	50	70	12,35	12,35
Чай с лимоном	200	200	5,30	5,30
Сыр (порциями)	10	20	12,22	12,22
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,7	3,7
Итого:			139,19	139,19
<i>Обед</i>				
Икра из кабачков	60	100	16,76	16,76
Борщ с капустой и картофелем	200	250	11,23	11,23
Гуляш	90	100	47,51	47,51
Каша гречневая	150	180	7,76	7,76
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	200	6,68	6,68
Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,85	1,85
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,59	2,59
Итого:			94,38	94,38
<i>Полдник</i>				
Хлопья кукурузные	50		60,00	
Молоко	150		15,00	

Фрукты свежие по сезонности яблоки	100		12,75	
		Итого:	87,75	0,00
		Итого за день:	321,32	233,57

3 день				
Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Каша овсяная	180	250	10,04	10,04
Фрукты свежие по сезонности (Яблоки)	100	100	12,75	12,75
Сыр (порциями)	20	20	24,45	24,45
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	13,60	13,60
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,70	3,70
Итого:			64,54	64,54
<i>Обед</i>				
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	12,24	12,24
Суп картофельный с горохом	200	250	7,00	7,00
Котлеты рубленые из птицы	90	100	31,52	31,52
Капуста тушеная	150	180	13,72	13,72
Кисель ягодный (смородина)	200	200	8,09	8,09
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,70	3,70
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,59	2,59
Итого:			78,86	78,86
<i>Полдник</i>				
Винегрет овощной	100		11,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,29	
Напиток из шиповника	200		31,20	
Итого:			43,49	0,00
Итого за день:			186,89	143,40

4-й день				
Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Омлет	200	250	51,00	51,00
Какао-напиток на молоке	200	200	16,22	16,22
Печенье	40	40	16,4	16,4
Хлеб из муки пшеничной	60	60	5,54	5,54
Итого:			89,16	89,16
<i>Обед</i>				
Салат Мозайка	60	100	6,79	6,79
Суп крестьянский с крупой	200	250	9,18	9,18
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	280	62,41	62,41
Компот из плодов сушеных	200	200	3,97	3,97
Хлеб из муки пшеничной	60	60	5,54	5,54
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,59	2,59
Итого:			90,48	90,48
<i>Полдник</i>				
Биточки манные с повидлом	150		17,47	
Сок фруктовый	200		30,00	
Итого:			47,47	0,00
Итого за день:			227,11	179,64

5 день				
Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Каша пшенная	200	250	10,80	10,80
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	13,41	13,41
Печенье	40	40	16,40	16,40
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,70	3,70
Сыр (порциями)	20	20	24,45	24,45
Итого:			68,76	68,76
<i>Обед</i>				
Салат из свеклы с маслом раст.	60	100	5,07	5,07
Суп картофельный с фасолью	200	250	6,71	6,71
Пельмени с маслом сливочным	240	280	73,40	73,40
Сок фруктовый	200	200	30,00	30,00
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,85	1,85
Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1,29	1,29
Итого:			118,32	118,32
<i>Полдник</i>				
Запеканка морковная с творогом с сгущенным	150/20		65,27	
Чай	200		3,52	
Хлеб пшеничный	20		1,85	
Итого:			70,64	0,00
Итого за день:			257,72	187,08

6-й день				
Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Каша рисовая	200	250	14,94	14,94
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	50	40,00	40,00
Чай с лимоном	200	200	5,30	5,30
Сыр (порциями)	10	20	12,22	12,22
Хлеб из муки пшеничной	60	60	5,54	5,54
Итого:			78,00	78,00
<i>Обед</i>				
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без	60	100	13,20	13,20
Рассольник ленинградский	200	250	10,19	10,19
Биточки рубленные куриные	90	100	31,52	31,52
Рагу из овощей	150	180	11,22	11,22
Компот из плодов свежих (лимон)	200	200	5,66	5,66
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,70	3,70
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,59	2,59
Итого:			78,08	78,08
<i>Полдник</i>				
Запеканка со свежими плодами	150		32,02	
Сок фруктовый	200		30,00	
Итого:			62,02	0,00
Итого за день:			218,10	156,08

7-й день				
Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Каша овсяная	200	250	10,63	10,63
Печенье	40	40	16,40	16,40
Сыр (порциями)	10	20	12,22	12,22
Чай с молоком	200	200	8,72	8,72
Хлеб из муки пшеничной	60	60	5,54	5,54
Итого:			53,51	53,51
<i>Обед</i>				
Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	100	4,71	4,71
Суп куриный	200	250	10,22	10,22
Печень по-строгановски	90	100	46,90	46,90
Изделия макаронные отварные	150	180	10,46	10,46
Компот из плодов сушеных	200	200	3,97	3,97
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,85	1,85
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,59	2,59
Итого:			80,70	80,70
<i>Полдник</i>				
Яйцо вареное	50		13,00	
Горошек зеленый	60		12,60	
Кисломолочный напиток	200		40,00	
Хлеб из муки ржаной	20		1,85	
Итого:			67,45	0,00
Итого за день:			201,66	134,21

8-й день				
Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Каша гречневая молочная	180	200	21,57	21,57
Фрукты свежие по сезонности	100	100	12,75	12,75
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	13,60	13,60
Сыр (порциями)	10	20	12,22	12,22
Хлеб из муки пшеничной	60	60	5,54	5,54
Итого:			65,68	65,68
<i>Обед</i>				
Икра из кабачков	70	100	19,42	19,42
Борщ "Сибирский"	200	250	22,84	22,84
Котлета рыбная	100	100	34,64	34,64
Картофель отварной, запеченный со сливочным	190	220	21,78	21,78
Кисель вишневый	200	200	7,84	7,84
Хлеб из муки пшеничной	60	40	5,54	5,54
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,59	2,59
Итого:			114,65	114,65
<i>Полдник</i>				
Салат из свеклы с зеленым горошком	100		15,92	
Чай	200		4,00	
Хлеб из муки пшеничной	20		1,85	

Итого:	21,77	0,00
Итого за день:	202,10	180,33

9-й день

Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Омлет	200	250	51,00	42,80
Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	50	40,00	40,00
Чай	200	200	4,00	4,00
Хлеб из муки пшеничной	60	60	5,54	5,54
Печенье	0	20	0,00	8,20
Итого:			100,54	100,54
<i>Обед</i>				
Салат Мозайка	60	100	6,79	6,79
Уха ростовская	200	250	15,82	15,82
Плов куриный	240	280	48,86	48,86
Напиток клубничный	200	200	4,21	4,21
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,85	1,85
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,29	1,29
Итого:			78,82	78,82
<i>Полдник</i>				
Шарлотка с яблоками	100		15,50	
Чай	200		3,52	
Итого:			19,02	0,00
Итого за день:			198,38	179,36

10-й день

Наименование блюда, № рецептуры	Выход			
	7-11л	11-18л	7-11л	11-18л
<i>Завтрак</i>				
Каша овсяная	200	250	10,53	10,53
Какао-напиток на молоке	200	200	16,22	16,22
Сыр (порциями)	20	20	24,45	24,45
Фрукты свежие по сезонности	100	100	28,00	28,00
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,70	3,70
Итого:			82,90	82,90
<i>Обед</i>				
Салат из свеклы с маслом раст.	60	100	5,07	5,07
Щи из свежей капусты	200	250	8,14	8,14
Пельмени с маслом сливочным	240	280	73,40	73,40
Сок фруктовый	200	200	30,00	30,00
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,85	1,85
Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1,29	1,29
Итого:			119,75	119,75
<i>Полдник</i>				
Суп молочный	180		19,26	
Кисломолочный напиток	200		40,00	
Хлеб из муки пшеничной	20		1,85	
Итого:			61,11	0,00
Итого за день:			263,76	202,65