



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Громовской СОШ

Григорьев Э.А.

« 28 » августа 2021г.

**Циклическое примерное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания детей с 7-11 лет и с 11-18 лет в МОУ Громовской СОШ
Приозерского муниципального района Ленинградской области**

1. Меню составлено на основании требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. При составлении меню использовалась документация:
 - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга
 - Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений разработанный Могильным М.П., изд.Делта плюс, 2017г.
3. Для удовлетворения физиологических потребностей детей в основных пищевых веществах и энергии необходимо сбалансированное соответствие пищевых веществ в рационе. При составлении меню необходимо достичь рационального поступления в организм белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Потребность в пищевых веществах и энергии на период пребывания учащихся в учреждении с 7-11 лет Белки 77 (г) Жиры 79 (г), Углеводы 335 (г). Энергетическая ценность 2350(ккал)
с 11-18 лет Белки 90(г), Жиры 92(г), Углеводы 383(г), Энергетическая ценность 2720(ккал) согласно Приложению 10 СанПиН 2.3./2.4.3590-20

4. В данном меню возможны изменения в случаях несвоевременных поставок пищевых продуктов. Замену продуктов питания производить на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 11 СанПиН 2.3/2.4 3590)
5. Приемку продуктов проводить только при наличии сопроводительных документов. На продукты растительного происхождения требовать результаты лабораторных исследований на наличие нитратов и пестицидов, на мясо, рыбу, яйца – ветеринарные свидетельства.
6. При приготовлении блюд из овощей, овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта использовать только после термической обработки (бланширование).
7. При заправке и приготовлении блюд использовать йодированную соль, проверяя ее срок реализации.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
182	Каша пшенная на молоке с маслом	1/200	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	1,23	1,17
3	Бутерброд с сыром	1/30/5/15	5,8	8,3	14,83	15,7	139,2	9,45	0,49	0,11
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,48	1,59
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	1,5
	Молоко школьное в инд. упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		23,79	29,16	93,76	737,5	693,52	199,89	5,7	19,07
ОБЕД										
12	Салат из кукурузы	1/100	2,88	6,18	8,04	99,3	18,66	19,63	0,66	9,3
144	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	1/250/20/10	9,24	8,64	14,6	173,96	35,91	43,79	2,2	7
108	Бульон мясной	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
287	Тефтели мясные в сметанном соусе	1/80/20	7,58	7,84	7,95	125,36	14,88	15,89	0,66	0,44
202	Макарони отварные с маслом	1/200	7,28	7,71	40,61	260,95	16,19	10,86	1,09	0
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
1/к	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		34,48	34,69	112,04	892,71	110,56	101,01	7,02	22,98
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		58,27	63,85	205,8	1630,21	804,08	300,9	12,72	42,05
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
222	Творожная запеканка со стухшим молоком	1/150/20	25,74	19,57	58,53	513,4	319,63	49,87	1,67	0,73
377	Чай сладкий с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	17,7	70,3	24	13,5	3,3	1,5
	Молоко школьное в инд. упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		32,27	25,19	98,03	752,3	597,83	173,77	5,53	19,79
ОБЕД										
53	Салат из свеклы	1/100	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	1,31	6,86

102	Суп гороховый на мясном бульоне	1/250/30	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17
108	Бульон мясной	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
294	Котлета куриная	1/100	21	21,9	16,7	346,1	49	30,4	2,3	0,8
321	Калупа тушеная	1/200	4,13	6,48	18,85	150,27	110,93	41,31	1,61	34,32
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
1/к	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		44,11	45,7	100,48	971,75	259	136,42	12,18	59,39
	ИТОГО ЗА 2-й ДЕНЬ		76,38	70,89	198,51	1724,05	856,83	310,19	17,71	79,18
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
182	Каша рисовая на молоке с маслом	1/200	5,1	10,72	33,42	251	130,09	30,12	0,47	1,17
3	Бутерброд с сыром	1/30/5/15	5,8	8,3	14,83	15,7	139,2	9,45	0,49	0,11
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,48	1,59
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	1,5
	Молоко школьное в инд. упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		21,38	28,16	90,13	703,5	685,51	182,41	4,94	19,07
ОБЕД										
10	Салат из зеленого горошка	1/100	3	5,19	6,3	83,6	21,45	21	0,7	11
95	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	1/250/20/10	6,43	8,7	12,95	165,59	42,89	27,98	1,53	18,47
108	Бульон мясной	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
234	Котлета рыбная	1/100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	1,39	0,63
128	Картофельное пюре	1/200	4,34	12,82	25,18	241	58,32	38,36	1,44	24,92
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
1/к	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,43	35,64	100,32	942,68	216,47	137,09	7,47	61,26
	ИТОГО ЗА 3-й ДЕНЬ		54,81	63,8	190,45	1646,18	901,98	319,5	12,41	80,33
4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
210	Омлет натуральный	1/140	14,42	23,8	7,24	240	89,2	18,74	2,6	0,28

т/к	Батон	1/30	2,3	0,9	15,4	78,6	5,7	3,9	0,3	0
14	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	0	0
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	15
	Молоко школьное в инд.упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		23,35	38,62	57,24	632,3	374,3	146,54	6,76	19,31
	ОБЕД									
47	Салат из квашенной капусты	1/100	1,7	5	8,45	85,7	52,25	16,02	0,67	19,82
88	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	1/250/20/10	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	1,28	21,16
108	Бульон мясокостный	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
259	Жаркое по-домашнему	1/280	25,92	28,94	26,53	472	48,8	67,97	6,17	10,82
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
т/к	Хлеб ржанно-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		41,49	48,32	94,08	947,88	186,86	117,83	10,53	58,04
	ИТОГО ЗА 4-й ДЕНЬ		64,84	86,94	141,32	1580,18	561,16	264,37	17,29	77,35
	5 ДЕНЬ									
	ЗАВТРАК									
183	Каша жидкая гречневая на молоке	1/200	9,09	12,99	35,18	295	183,58	99,23	2,87	1,64
3	Бутерброд с сыром	1/30/2/15	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	0,49	0,11
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,48	1,59
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	15
	Молоко школьное в инд.упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		25,37	30,43	91,89	747,5	739	251,52	7,34	19,54
	ОБЕД									
67	Винегрет	1/100	1,4	10,04	7,29	128,1	31,7	19,5	0,83	9,6
82	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	1/250/20/10	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,06
108	Бульон мясокостный	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
291	Плов с курой	1/280	38,6	42	33,9	667,9	41,9	60	3,6	2,7
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
т/к	Хлеб ржанно-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0

	ИТОГО ЗА ОБЕД		53,9	66,39	93,58	1200,18	159,39	117,37	8,52	34,6
	ИТОГО ЗА 5-й ДЕНЬ		79,27	96,82	185,47	1947,68	898,39	368,89	15,86	54,14
	6 ДЕНЬ									
	ЗАВТРАК									
181	Каша манная на молоке	1/200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	0,47	1,17
т/к	Батон	1/30	2,3	0,9	15,4	78,6	5,7	3,9	0,3	0
14	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	0	0
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,48	1,59
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	15
	Молоко школьное в инд.упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,99	29,06	89,76	699,9	556,89	167,04	4,75	18,96
	ОБЕД									
12	Салат из кукурузы	1/100	2,88	6,18	8,04	99,3	18,66	19,63	0,66	9,3
88	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	1/250/20/10	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	1,28	21,16
108	Бульон мясокостный	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
268	Котлета мясная	1/100	16,5	24,2	14,32	344	43,04	55,78	2,8	0,34
304	Рис отварной с маслом	1/200	4,87	7,17	48,8	279,6	3,2	25,33	0,7	0
330	Соус сметанный	1/40	0,56	2	2,35	29,65	10,92	2,11	0,083	0,015
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
т/к	Хлеб ржанно-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		38,68	53,93	122,61	1142,72	161,63	136,69	7,94	37,06
	ИТОГО ЗА 6-й ДЕНЬ		57,67	82,99	212,37	1842,63	718,52	303,73	12,69	56,02
	7 ДЕНЬ									
	ЗАВТРАК									
222	Творожная запеканка со гущеным молоком	1/150/20	25,74	19,57	58,53	513,4	319,63	49,87	1,67	0,73
377	Чай сладкий с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	15
	Молоко школьное в инд.упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		32,27	25,19	98,03	752,3	597,83	173,77	5,53	19,76

ОБЕД										
47	Салат из свежей капусты	1/100	1,7	5	8,45	85,7	52,25	16,02	0,67	19,82
82	Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	1/250/20	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	27,44	1,1	8,56
108	Бульон мясокостный	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
297	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	1/280	20,18	12,5	28,41	306,8	83,25	63,39	2,3	28,63
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			37,04	30,40	94,84	802,06	185,46	117,69	6,48	63,25
ИТОГО ЗА 7-й ДЕНЬ			69,31	55,59	192,87	1554,36	783,29	291,46	12,01	83,01
8 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
182	Каша пшеница на молоке с маслом	1/200	7,51	11,72	17,05	285	138,1	47,6	1,23	1,17
3	Бутерброд с сыром	1/30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	0,49	0,11
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,48	0,59
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	1,5
	Молоко школьное в инд. упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,79	29,16	73,76	737,5	693,52	199,89	5,7	18,07
ОБЕД										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,65	4,12	7,29	72,9	28,33	18,39	1,31	6,86
95	Расольник на мясокостном бульоне со сметаной	1/250/20/10	6,43	8,7	12,95	165,59	42,89	27,98	1,53	18,47
108	Бульон мясокостный	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
234	Котлета рыбная	1/100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	1,39	0,63
128	Картофельное пюре	1/200	4,34	12,82	25,18	241	58,32	38,36	1,44	24,92
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,08	34,57	101,21	931,98	223,35	134,48	8,08	57,12
ИТОГО ЗА 8-й ДЕНЬ			55,87	63,73	174,97	1669,48	916,87	334,37	13,78	75,19

9 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
210	Омлет натуральный	1/140	14,42	23,8	2,24	240	89,2	18,74	2,6	0,26
т/к	Батон	1/30	2,3	0,9	15,4	78,6	5,7	3,9	0,3	0
14	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	0	0
377	Чай сладкий с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	1,5
	Молоко школьное в инд. упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,35	38,62	57,24	632,3	374,3	146,54	6,76	19,31
ОБЕД										
47	Салат из квашенной капусты	1/100	1,7	5	8,45	87,7	52,25	16,02	0,67	19,82
102	Суп гороховый на мясокостном бульоне	1/250/20	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17
108	Бульон мясокостный	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34
291	Плов с курой	1/280	38,6	42	33,9	667,9	41,9	60	3,6	27
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,4	5,7	1,2	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			57,63	60,2	99,99	1158,08	164,89	122,34	11,23	64,23
ИТОГО ЗА 9-й ДЕНЬ			80,98	98,82	157,23	1790,38	539,19	268,88	17,99	83,54
10 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
182	Каша рисовая на молоке с маслом	1/200	5,1	10,72	33,42	251	130,09	30,12	0,47	1,17
3	Бутерброд с сыром	1/30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	0,49	0,11
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0,48	1,59
338	Фрукты	1/150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	1,5
	Молоко школьное в инд. упаковке	1/200	5,8	5	9,6	106,6	240	108	0,2	1,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,38	28,16	90,13	703,5	685,51	182,41	4,94	19,07
ОБЕД										
10	Салат из зеленого горошка	1/100	3,0	5,19	6,3	83,6	21,45	21	0,7	11
84	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	1/250/20/10	8,16	10,23	14,79	195,04	65,92	35,35	2,18	12,08
108	Бульон мясокостный	1/200	5,34	3,86	0,26	57,34	5,34	0	0,26	5,34

			Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энергетическая ценность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
243	Сосиска отварная	1/77	7,77	17,78	0,98	197,4	39,6	11,2	1,26	0
321	Капуста тушеная	1/200	4,13	6,48	18,85	150,27	110,93	41,31	1,61	34,32
342	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	5,1	5,7	1,2	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		31,56	44	81,76	859,45	242,52	119,7	8,16	63,64
	ИТОГО ЗА 10-й ДЕНЬ		52,94	72,16	171,89	1562,95	928,03	302,11	13,1	82,71
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		650,34	755,59	1830,88	16948,1	7908,34	3064,4	145,56	713,52
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		65,04	75,56	183,09	1694,81	790,84	306,44	14,56	71,35
	ПРОЕКТ СанПиН 2020		77	79	335	2350	1100	250	12	60
	ВЫПОЛНЕНИЕ СанПиН ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ		84%	96%	55%	73%	72%	123%	122%	119%

инж. предприниматель

