

Согласовано
Директор МБОУ СОШ 55

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Глобус"



М.В.Корниенко



Д.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

Россия Краснодарский край

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 Л.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 55
 Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №1

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1 смена)						
неделя 1 -я День 1 -й	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,16	6,52	32,180	208,00
	сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800
	Кондитерские изделия (Печенье)	25	1,86	2,95	16,60	96,40
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97
итого за завтрак		610	15,33	16,323	95,44	586,150
Стоимость завтрака:		92,24				
ОБЕД (2 смена)						
неделя 1 -я День 1 -й	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,860	11,68	92,60
	Котлеты "Нежные"	90	7,81	11,16	19,28	208,32
	Рагу из овощей	150	2,757	9,705	29,703	231,19
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60
		Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
итого за обед		780	20,71	24,923	124,74	819,668
Стоимость обеда:		129,13				

зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Глобус»
Д.П. Брагащенко



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 55

Красноармейский район

МЕНЮ

ДЕНЬ №3 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1смена)						
неделя 1 -я	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,213	3,068	5,12	53,31
	Тефтели рыбные	90 / 20	9,36	6,78	5,38	149,42
3 -й	(сложный гарнир) Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски	150 / 25	3,171 0,372	4,219 1,094	19,730 2,248	130,15 20,71
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71
итого за завтрак		600	17,60	15,942	85,22	585,497
Стоимость завтрака		92,24				
ОБЕД (2смена)						
неделя 1 -я	Икра секольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200
	Борщ из свежей капусты	200	1,04	3,5	4,8	54,800
День 3 -й	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,288
	Каша вязкая (ячневая)	150	2,3	5,163	33,539	166,185
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290
итого за обед		890	28,00	31,488	112,41	824,375
Стоимость обеда		129,13				

Зав.производством _____

Уссуф

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 Д.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 55
 Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №4

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1смена)						
неделя 1 -я День 4 -й	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21,06
	Плов	200	10,66	22,869	32,494	378,46
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	14,76	61,11
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	30,71
итого за завтрак		515	14,13	23,771	78,91	586,910
Стоимость завтрака		92,24				
ОБЕД (2смена)						
неделя 1 -я День 4 -й	Морковь отварная дольками	60	0,83	1,95	4,13	37,58
	Суп картофельный с клёцками	200	2,62	2,79	13,65	90,430
	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,800	227,700
	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	23,000	148,62
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,55	61,07
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
итого за обед		900	26,22	26,288	123,195	826,967
Стоимость обеда		129,13				

Зав.производством _____

Усуп

УТВЕРЖАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 Г.Л.И. Братащенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 55
 Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №5 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1смена)						
неделя 1 -я День 5 -й	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,075	5,175	25,20
	Шницель рыбный натуральный	90	9,45	10,18	6,18	140,16
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,58	12,01	28,66	216,01
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,55	0,10	22,88	94,54
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71
итого за завтрак		580	19,76	23,079	85,51	590,00
Стоимость завтрака		92,24				
ОБЕД (2смена)						
неделя 1 -я День 5 -й	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,0
	Суп о крупой и фрикадельками	200	6,8	7,06	7,90	122,200
	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	22,99	184,75
	Сырники из творога залечённые	120	7,38	4,304	21,48	154,16
	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71
	Фрукты свежие (алельсин)	105	0,95	0,21	12,82	56,97
итого за обед		885	33,56	27,949	109,45	822,680
Стоимость обеда		129,13				

Зав.производством _____

Handwritten signature

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 М.И. Брагашенко



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 55

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №6

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1смена)						
неделя 2 -я День 6 -й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10
	(сложный гарнир) Омлет натуральный и / Бигус	120 / 80	3,979	7,532	15,161	143,49
	Кофейный напиток с молоком	200	5,644	5,028	15,334	129,534
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00
итого за завтрак		630	22,16	19,380	80,12	586,010
Стоимость завтрака		92,24				
ОБЕД (2смена)						
неделя 2 -я День 6 -й	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	18,536	99,30
	Биточки рыбные	90	13,68	13,63	15,80	225,09
	Рагу из овощей с кашей	180	5,13	6,633	19,62	158,40
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
итого за обед		810	26,78	27,723	122,09	823,178
Стоимость обеда		129,13				

Зав.производством Щефур

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Г.Трунс»
 П.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 55
 Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №8

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1смена)						
неделя 2-я День 8-й	Каша манная молочная жидкая	205	7,736	6,265	39,983	247,26
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Какао с молоком и витаминами	200	3,35	2,65	11,63	83,77
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,282
итого за завтрак		575	14,62	17,166	94,00	588,942
Стоимость завтрака		92,24				
ОБЕД (2смена)						
2-я День 8-й	Салат из свеклы отварной	60	0,825	2,7	4,575	43,60
	Суп гороховый	200	4,08	2,22	14,56	94,8800
	Тефтели. Белип	105	15,19	13,74	30,01	324,46
	Овощи в молочном соусе	150	3,772	7,115	10,629	121,715
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,56	0,41	37,17	151,95
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,55	61,07
итого за обед		795	28,05	27,026	116,61	821,667
Стоимость обеда		129,13				

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 Я.П.Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 55
 Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ № 9

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1 смена)						
неделя 2-я День	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80
	(сложный гарнир) Макароны изделия отварные и / Овощи припущенные	110 / 40	3,971	3,603	24,124	144,71
9-й	Печень до-строгановски	100	9,84	12,37	14,41	193,05
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,90
	Хлеб пшеничный	37	1,43	0,51	20,1	90,71
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71
итого за завтрак		567	18,37	23,178	81,07	590,601
Стоимость завтрака		92,24				
ОБЕД (2 смена)						
неделя 2-я День	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60
	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,200
9-й	Котлеты домашние	90	4,07	9,39	15,52	164,59
	Омлет с отварным картофелем	180	12,42	15,48	18,78	241,200
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,0
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,38
итого за обед		930	23,53	32,383	108,48	822,228
Стоимость обеда		129,13				

Зав.производством Уссуф

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 Д.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 55
 Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №10

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
ЗАВТРАК (1 смена)						
неделя 2 -я День 10 -й	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	Рагу из птицы	200	16,91	13,85	19,93	268,62
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	40	1,64	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
итого за завтрак		530	21,42	19,250	81,20	584,922
Стоимость завтрака		92,24				
ОБЕД (2 смена)						
неделя 2 -я День 10 -й	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,000
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,560	60,000
	Суфле из рыбы и творога	100	14	5,4	3,8	121,000
	Каша вязкая (пшённая)	150	1,67	8,521	38,2	236,17
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,39
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	
итого за обед		890	28,29	27,527	114,82	824,071
Стоимость обеда		129,13				

Зав.производством _____

Григорьев