

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ № 20

Г.А. Фуртова

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

Безружкова Ольга Владимировна

О.В. Безружкова

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет

на 2024 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:		530	18,6	23,880	36,32	471,200		
Завтрак								
Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:		500,000	12,900	9,970	61,000	496,600		
5 день	Завтрак							

6 день	Завтрак									
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000		229	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000		465	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600		111	
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7		75	
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000		82	
	Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	474,300			
	Завтрак									
	Запеканка творожная со ступенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000		279	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000		457	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600		111		
Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000		82		
Итого завтрак:		500	28,140	14,620	68,200	517,600				
Завтрак										
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40		157		
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000		268		
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000		462		
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111		
Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000		82		
Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400				
Завтрак										
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000		366		
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500		256		
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000		465		
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111		
Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200		82		
Итого завтрак:		570,000	26,950	20,230	61,830	548,100				
Завтрак										
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430		217		
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000		459		
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180		79		
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600		111		
Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000		82		
Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210				

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ № 20

Г.А. Фуртова

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Ольга Владимировна

О.В. Безрукова

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2024 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или технологической
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:		380,000	10,200	10,500	41,600	300,800	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Итого завтрак:		370,000	24,300	11,650	45,000	383,400	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Итого завтрак:	г	380,000	8,500	8,600	46,200	302,430	
4 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
5 день	Завтрак							
	Макаронные отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого завтрак:	г	370,000	10,250	8,700	35,800	374,000	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:		380,000	7,800	8,500	37,700	295,000	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого завтрак:	г	370	25,490	13,350	43,000	395,000	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Итого завтрак:		410	18,000	25,000	38,000	380,000	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:	г	450,000	24,550	19,450	43,450	446,500	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Итого завтрак:		380	5,500	5,800	41,900	248,430	

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или технологической
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:		380,000	10,200	10,500	41,600	300,800	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Итого завтрак:		370,000	24,300	11,650	45,000	383,400	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Итого завтрак:	г	380,000	8,500	8,600	46,200	302,430	
4 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
5 день	Завтрак							
	Макаронные отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого завтрак:	г	370,000	10,250	8,700	35,800	374,000	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:		380,000	7,800	8,500	37,700	295,000	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого завтрак:	г	370	25,490	13,350	43,000	395,000	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Итого завтрак:		410	18,000	25,000	38,000	380,000	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:	г	450,000	24,550	19,450	43,450	446,500	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Итого завтрак:		380	5,500	5,800	41,900	248,430	