



Согласовано: Директор
ЧОУ ООШ "Умка" г. Магнитогорск

С. Гусак 0.11.



Утверждено:
Директор АО "Горторг"
О.О. Швачкина

Десятидневное меню для обучающихся в частной школе "Умка"
с трёхразовым питанием
в возрасте с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества на порцию, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
	1 День					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр сычужный твердый	20	4,40	5,27	0,00	65,14
к/о БП-22	Голень тушеная в томатном соусе с чесноком	105	20,25	17,25	4,99	256,04
к/о БГ-5	Каша гарнирная вязкая	200	6,30	7,59	31,05	210,44
П-243-2001	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
	Итого:	540	36,45	34,01	55,54	666,52
	ОБЕД					
П121	Овощная подгарнировка	30	0,36	2,10	2,22	29,10
к/о Б 1-4	Рассольник Ленинградский со сметаной и цыплятами	265,5	5,82	9,67	17,58	179,00
к/о БП-40	Биточки из птицы с соусом	120	16,11	18,80	11,92	278,08
к/о БГ-12	Макаронные изделия отварные	200	7,07	9,66	48,62	314,83
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	25	1,75	0,30	11,45	52,50
	Итого:	867,5	32,61	40,93	107,69	927,41
	Полдник					
к/о БМИ-6	Выпечка	55	3,36	4,00	20,48	117,79
к/о Б 3-10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	22,79	90,76
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	155	3,76	4,40	30,28	164,79
	Итого за день:	1563	72,82	79,34	193,51	1758,72
	2 День					
	Завтрак					
к/о БМс-10	Жаркое по-домашнему	280	18,20	23,16	31,11	403,62
к/о БЗ-13	Компот из плодов	200	0,17	0,06	21,15	85,08
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
к/о БМИ-4	Батон	25	1,50	0,50	11,50	57,50
	Итого:	605	20,27	24,12	73,56	593,20
	ОБЕД					
54-13-2020	Сыр сычужный твердый	20	4,40	5,27	0,00	65,14
Мос-2004-110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и цыплятами	265,5	4,25	6,64	13,07	123,15
к/о БП-22	Голень тушеная в томатном соусе с чесноком	105	20,25	17,25	4,99	256,04
к/о БГ-15	Горошница	200	23,00	7,54	57,70	376,94
к/о БЗ-1	Напиток из шиповника	200	0,34	0,00	24,77	108,00
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	25	1,75	0,30	11,45	52,50
	Итого:	830,5	54,89	37,30	118,88	1016,27
	Полдник					
к/о	Кондитерское изделие	70	2,80	24,50	38,50	385,00
Мос2014-399	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,45
	Итого:	270	3,80	24,50	58,70	469,45
	Итого за день:	1706	78,96	85,92	251,14	2078,92
	3 День					
	Завтрак					
к/о БГ-1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	95	14,58	8,19	19,39	208,55
к/о БМ-13	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	210	3,85	10,32	28,36	220,22
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
	Итого:	527	19,63	18,81	61,35	491,17

	Обед					
к/о БС-26	Овощная подгарнировка	30	0,93	0,00	1,95	12,00
к/о Б1-5	Суп картофельный с бобовыми и щиплятами	275	11,90	10,64	21,88	227,43
к/о БМС-20	Сложный гарнир №1	300	12,38	29,14	21,71	398,89
к/о БЗ-1	Напиток из шиповника	200	0,34	0,00	24,77	108,00
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	20	1,40	0,24	9,16	42,00
	Итого:	845	28,15	40,42	88,67	834,32
	Полдник					
к/о	Кондитерское изделие	30	1,20	10,50	16,50	165,00
54-5гн	Чай с облепихой	200	0,30	0,60	7,10	35,00
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	330	1,90	11,50	33,40	247,00
	Итого за день:	1702	49,68	70,73	183,42	1572,49
	4 День					
	Завтрак					
УРЦ38	Овощная подгарнировка	60	3,00	0,12	4,98	33,00
к/о БР-2	Рыба запеченная	120	22,36	8,57	5,39	189,98
к/о БГ-14	Картофельное пюре	200	3,43	7,56	27,63	192,84
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
	Итого:	607	30,29	16,65	53,90	489,72
	Обед					
БС-13	Икра морковная	85	1,28	6,40	8,57	96,46
Мос2013-32	Суп "Волна" с щиплятами	262,5	4,07	3,76	8,69	86,84
к/о БМС-22	Плов из мяса	280	22,69	20,61	43,46	426,34
к/о БЗ-3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,85	1,20	32,67	145,59
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	20	1,40	0,24	9,16	42,00
	Итого:	600,0	27,12	28,75	100,76	744,89
	Полдник					
к/о БМИ-12	Выпечка	80	5,51	10,67	45,49	193,33
к/о БЗ-11	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	14,25	60,00
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	380	5,91	11,07	69,54	300,33
	Итого за день:	1587	63,32	56,47	224,20	1534,94
	5 День					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр сычужный твердый	15	3,30	0,00	3,95	48,86
к/о БП-27	Котлеты из мяса птицы рубленные (из замороженного п/ф) с соусом	120	11,01	21,32	2,45	245,63
к/о БГ-16	Гречка по-купечески	200	5,37	6,61	26,96	182,79
к/о БЗ-8	Компот из плодов	200	0,26	0,21	20,07	84,32
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
	Итого:	555	21,14	28,54	62,63	607,60
	Обед					
П 121	Овощная подгарнировка	55	0,66	3,85	4,07	53,35
к/о Б 1-7	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,52	11,08	16,60	184,16
к/о БП-5	Гуляш из куриной грудки	90	11,08	14,13	3,77	185,33
к/о БГ-14	Картофельное пюре	200	3,43	7,56	27,63	120,17
к/о БЗ-10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	22,79	90,76
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	20	1,40	0,24	9,16	42,00
	Итого:	785	22,29	37,26	93,22	721,77
	Полдник					
П-282	Выпечка	105	9,01	16,80	30,30	308,40
54-2гн-2022	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	405	11,01	18,80	57,40	442,40

	Итого за день:	960	32,15	47,34	120,03	1050,00
	<u>6 День</u>					
	<u>Завтрак</u>					
53-192-020	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,08	65,98
54-1з-2020	Сыр сычужный твердый	15	3,30	3,95	0,00	48,86
к/о БМ-5	Каша молочная жидкая с маслом сливочное	205	1,13	7,04	28,04	191,94
к/о БМИ-6	Выпечка	105	6,03	4,56	36,31	209,98
54-5гн	Чай с облепихой	200	0,30	0,60	7,10	35,00
к/о БМИ-4	Батон	30	1,80	0,60	13,80	69,00
	Итого:	565	12,62	24,01	85,33	620,76
	<u>Обед</u>					
П 113	Овощная поджаренная	35	0,00	0,00	1,05	3,68
к/о Б 1-12	Солянка "Школьная" со сметаной	250	4,33	24,53	9,94	275,53
к/о БМС-10	Жаркое по-домашнему	280	13,23	22,45	34,92	395,72
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	1,80	0,60	13,80	69,00
к/о БМИ-4	Батон	30	1,20	0,40	9,20	46,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	35	2,80	0,40	18,32	84,00
	Итого:	837	23,36	48,38	87,23	873,93
	<u>Полдник</u>					
к/о БМИ-20	Выпечка	50	5,18	11,36	36,75	296,67
54-3гн-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	350	5,78	11,76	53,05	370,47
	Итого за день:	1752	41,76	84,15	225,61	1865,16
	<u>7 День</u>					
	<u>Завтрак</u>					
к/о БМС-17	Салат овощной	100	3,14	5,00	6,36	82,12
к/о БМС-3	Сосиска отварная с соусом	120	9,21	17,72	2,00	204,23
к/о БГ-14	Картофельное пюре	200	3,43	7,56	27,63	120,17
к/о БЗ-10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	22,79	90,76
к/о БМИ-4	Батон	25	1,50	0,50	11,50	57,50
к/о БМИ-8	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,24	9,16	42,00
	Итого:	665	18,68	31,02	79,44	596,78
	<u>Обед</u>					
Ч-1-2005	Салат из свежих овощей	80	0,72	8,08	2,80	86,96
к/о Б1-11	Свекольник со сметаной	262,5	2,37	14,26	16,74	216,80
к/о БМС-6	Гречка по-купечески с мясом	280	22,71	8,96	29,70	283,33
54-3гн-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	20	1,04	0,24	9,16	42,00
	Итого:	863	28,24	31,94	74,10	701,89
	<u>Полдник</u>					
к/о БМИ-5	Выпечка	60	4,13	8,00	34,12	145,00
Мос2014-399	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,45
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	360	5,53	8,40	64,12	276,45
	Итого за день:	1888	6,93	71,36	217,66	1575,12
	<u>8 День</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-1з-2020	Сыр сычужный твердый	30	6,60	7,91	0,00	97,71
к/о БМ-13	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,30	11,70	23,89	222,22
к/о БЯ-1	Омлет натуральный	105	9,33	16,07	2,35	195,21
54-4г2-022	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90
54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,08	65,89
к/о БМИ-4	Батон	35	2,10	0,70	16,10	80,50
	Итого:	590	24,99	44,74	51,12	712,43

	Обед					
к/о Б 1-10	Суп с макаронными изделиями	262,5	5,79	4,97	20,82	151,33
к/о БП-27	Котлеты из мяса птицы рубленные (из замороженного п/ф) с соусом	120	11,01	21,32	2,45	245,63
к/о БГ-18	Рагу овощное	170	2,68	9,74	17,18	167,41
к/о БЗ-3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,85	1,20	32,67	145,59
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	20	1,40	0,24	9,16	42,00
	Итого:	793	22,93	37,87	91,48	797,96
	Полдник					
к/о БМИ-30	Выпечка	100	6,88	13,30	56,87	275,00
к/о БЗ-10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	22,79	90,76
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	400	7,28	13,70	89,46	412,76
	Итого за день:	1783	55,20	96,31	232,06	1923,15
	9 День					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр сычужный твердый	25	5,50	6,59	0,00	81,43
П-112	Овощная подгарнировка	30	0,24	0,03	0,75	4,20
к/о БП-22	Голень тушеная в томатном соусе с чесноком	105	20,25	17,25	4,99	256,04
к/о БГ-12	Макаронные изделия отварные	200	7,08	9,68	48,64	314,84
к/о БЗ-3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,85	1,20	32,67	145,59
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
	Итого:	575	34,82	35,05	93,95	836,60
	Обед					
к/о Б 1-19	Суп "Харчо" с пылкатами	212,5	3,72	10,03	14,10	161,11
к/о БР-5	Котлеты рыбные (из замороженного п/ф) с соусом	120	8,21	10,59	9,00	164,30
к/о БГ-14	Картофельное пюре	200	3,43	7,56	27,63	120,17
54-2-нг-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
к/о БМИ-4	Батон	25	1,50	0,50	11,50	57,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	35	2,45	0,42	16,03	73,50
	Итого:	792,5	19,51	29,10	84,76	603,38
	Полдник					
к/о	Кондитерское изделие	35	1,23	14,70	6,62	206,50
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	1,80	0,60	13,80	69,00
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	342	3,43	15,70	30,22	322,50
	Итого за день:	1710	57,76	79,85	208,93	1762,48
	10 День					
	Завтрак					
к/о БМС-1131	Гуляш из мяса	100	9,73	15,67	4,00	196,87
к/о БГ-17	Рис с овощной смесью "Паприкаш"	200	5,10	7,55	47,15	274,62
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90
к/о БМИ-4	Батон	30	1,80	0,60	13,80	69,00
к/о БМИ-42	Выпечка	50	2,25	5,50	24,00	155,00
	Итого:	587	19,18	29,32	95,65	723,39
	Обед					
к/о Б1-8	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной, пылкатами	262,5	4,38	6,75	8,49	112,35
к/о БП-27	Котлеты из мяса птицы рубленные (из замороженного п/ф) с соусом	120	11,01	21,32	2,45	245,63
к/о БГ-12	Макаронные изделия отварные	200	7,08	9,68	48,64	314,84
54-5гн	Чай с облепихой	200	0,30	0,60	7,10	35,00
к/о БМИ-4	Батон	30	1,80	0,60	13,80	69,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	30	2,10	0,36	13,74	63,00
	Итого:	843	26,67	39,31	94,22	839,82
	Полдник					
к/о	Кондитерское изделие	35	1,23	14,70	6,62	206,50
54-2-нг-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	335	1,83	15,10	22,92	280,30
	Итого за день:	1765	47,68	83,73	212,79	1843,51
	ИТОГО ЗА 10 дней	16413	506,26	755,20	2069,35	16964,49
	среднее за 1 день	1641	50,63	75,52	206,94	1696,45

Примечание:

При составлении меню использованы следующие нормативные документы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник рецептурных блюд и изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (г.Москва, 2004 г.)
3. Сборник рецептурных блюд и изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (г.Москва, 2020 г.)
4. Сборник рецептурных блюд и изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (г.Новосиб, 2021г).
3. Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (г. Пермь, 2001 г. I и II части)
4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий малого бизнеса, сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области (г. Челябинск, 2005 г.)
5. Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия (г. Москва, 2000 г.)

Начальник отдела

И.И.Ткачук