

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ООШ №3



А.А. Белый

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Глобус"



Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

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

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2024-23г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2024 г.

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

1 - я неделя

ОСЕНЬ

возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>1-й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
ТТК/181/17	Каша жидкая молочная из манной крупы	200
Пром.пр.	Печенье	25
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 /21	Плоды свежие ( яблоко )	100
<b>итого за завтрак</b>		<b>575</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК/82/17	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	204
54-2р/22	Макароны отварные с овощами	150
54-2м/22	Гуляш из говядины	100
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
<b>итого за обед</b>		<b>789</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
ТТК/376/17	Чай с молоком и сахаром	180
3 / 17	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20
82 / 21	Плоды свежие (банан)	105
<b>итого за полдник</b>		<b>325</b>

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>2-й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
265/17	Плов с говядиной	190
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-12з/22	Икра морковная	60
ТТК/111/17	Суп с макаронами	200
ТТК/212/17	Омлет с птицей	160
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
<b>итого за обед</b>		<b>800</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
386/17	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	180
193 /17	Биточек рисовый с морковью	80 / 20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>

<b>3 - й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
239/17	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20
128/17	Картофельное пюре /	120
136/17	/ Овощи припущенные (Капуста)	30
ТТК /352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-15з/22	Икра секольная	60
ТТК /99/17	Суп из овощей	200
256 /17	Мясо тушёное	50 / 50
303 /17	Каша вязкая ( ячневая )	150
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
<b>итого за обед</b>		<b>900</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
ТТК/54-34гн	Чай фруктовый	200
234/17	Котлета рыбная (минтай)	90
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Печенье	15
<b>итого за полдник</b>		<b>325</b>

<b>4 - й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
223 / 17	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 15
54-2гн/22	Чай с сахаром	200
14/17	Масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	150
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-2з/22	огурец свежий в нарезке	60
ТТК/102/17	Суп картофельный с горохом	200
258/17	Мясо духовое	195
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
54-2з/22г.	Сыр твёрдых сортов в нарезке ( полутвердого )	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
<b>итого за обед</b>		<b>755</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
ТТК/54-гн/22	Чай без сахара	180
224 /17	запеканка из творога и моркови с с молоком сгущённым	130 / 20
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>



КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 возрастная категория: 7-11 лет 1 - я неделя ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>5 - й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
47/17	Салат из квашеной капусты	60
ТТК/269 /17	Биточки (особые ) мясные	90
ТТК/142/17	Картофель и овощи тушёные в соусе	160
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-21з/22г.	Кукуруза сахарная	60
106 /17	Суп картофельный с	200
107/17	рыбными фрикадельками	40
286/21	Сырник из творога	190
0,00	запечённый	0
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (апельсин)	105
<b>итого за обед</b>		<b>850</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200
347/21	Котлета школьная	90
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>

Возрастная категория: 7 - 11 лет 2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>6- й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60
ТТК /212/17	Омлет с птицей	155
ТТК/379/17	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 / 21	Плоды свежие (бананы )	100
<b>итого за завтрак</b>		<b>575</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК /96/17	Рассольник ленинградский	200
143/17	Рагу из овощей	180
ТТК/268/17	Котлета мясная	90
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
<b>итого за обед</b>		<b>800</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
ТТК /379/17	Кофейный напиток с молоком	200
206/17	Макароны запечённые с яйцом	135 / 15
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>7 - й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
54-2з/22г.	Огурец свежий в нарезке	60
205 /17	Макароны отварные с овощами	150
493 /22	Бефстроганов	100
ТТК/349/17	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-8з/22	Салат из белокачанной капусты с морковью	60
ТТК/115/17	Суп с крупой (пшено)	200
444/22	Рыба запечённая	90
647/22	Картофель тушёный	180
389/17	Сок фруктовый (абрикосовый)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие ( яблоко )	115
<b>итого за обед</b>		<b>925</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200
595/22	Наггетсы	90
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

## КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

1 - я неделя

ОСЕНЬ

возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>8 - й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
235/17	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90 / 20
128/17	Картофель пюре / Капуста	120 / 30
139/17	Тушёная (комбинация сложного гарнира)	
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
ТТК/ 83 /17	Борщ с картофелем	204
265/17	Плов с говядиной	180
ТТК/352/17	Кисель из яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие ( яблоко )	105
<b>итого за обед</b>		<b>829</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
54-3пн/22	Чай с лимоном и сахаром	200
150/17	Зразы картофельные	90 / 20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>

<b>10- й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
54-2з/22	Огурец свежий в нарезке	60
259/17	Жаркое по - дормашнему	190
54-3пн/22	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-3з/22	Помидор свежий в нарезке	60
ТТК/88/17	Щи из свежей. капусты с картофелем	200
234/17	Биточек рыбный (минтай)	80 / 20
303/17	Каша вязкая ( пшённая )	150
389 / 17	Сок фруктовый (персиковый)	200
Пром.пр.	Печенье	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110
<b>итого за обед</b>		<b>905</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
ТТК/54-34п	Чай фруктовый	200

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>9- й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
182/17	Каша жидкая молочная (рисовая)	200
14 /17	Масло порциями	10
54-2з /22г	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
82 /21	Плоды свежие ( яблоко )	100
<b>итого за завтрак</b>		<b>585</b>
<b>ОБЕД</b>		
54-20з/22	Горошек зелёный (консервированный)	60
Пром.пр.	Печенье	15
ТТК/114/17	Суп с лапшой	200
294/17	Котлета рубленая из птицы	90
125/17	Картофель отварной /	150
330/17	и соус сметанный	30
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>итого за обед</b>		<b>810</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
389/17	Сок фруктовый (яблочный)	200
ТТК/54-3м/22	Голубцы ленивые	75 / 15
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>



ГТК/165/17	Запеканка овощная	120 /30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>