

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ
села Большие Санники


О.П. Коренева

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ села БОЛЬШИЕ САНИКИ

Меню составлено с учетом возрастных групп (с 7 до 10 лет, и с 11 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме.

Режим питания:

Завтрак - 10.10

В целях организации полноценного питания детей планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (соль), проводится «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.4.4 2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год) под редакцией А.Я.Перевалова.



утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с. Большие Санники

О.П.Коренева

Примерное четырнадцатидневное меню
одноразового школьного питания
МБОУ СОШ села Большие Санники
Сезон: осенне-зимний период 2022– 2023 года.

	Наименование блюд	Выход блюд	
		7-10 лет	11 лет и старш
День1.			
Завтрак.	Омлет натуральный	130	195
10.10	Колбаса варенная	90	100
	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	50/14,5
	Какао со сгущенным молоком	180	200
День 2.			
Завтрак.	Суп рыбный	200	250
10.10	Блины с маслом	160	160
	Хлеб пшеничный	40	50
	Чай с лимоном	180/7	180/7
	Фрукт (банан)	100	200
День 3.			
Завтрак.	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
10.10	Гуляш из говядины	90	120
	Хлеб пшеничный	40	50
	Салат овощной с зеленым горошком	60	100
	Компот из смеси сухофруктов	180	180
	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	125
День 4.			
Завтрак.	Картофельное пюре	150	180
10.10	Котлета рыбная	90	100
	Соус томатный	50	50
	Хлеб пшеничный	40	50
	Салат из огурцов и помидор	60	100
	Чай с лимоном	180/7	180/7
День 5.			

Завтрак.	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	250/40
10.10	Хлеб пшеничный	40	50
	Винегрет	60	100
	Компот из смеси сухофруктов	180	180
День 6.			
Завтрак.	Макаронные изделия отварные	180	200
10.10	Котлета	90	100
	Хлеб пшеничный	40	50
	Овощи натуральные соленные	60	100
	Кисель	180	180
	Фрукт (груша)	100	200
День 7.			
Завтрак.	Каша пшенная молочная	200	250
10.10	Какао с молоком	180	200
	Хлеб с маслом, сыром	40/10/12	50/10/14,5
	Яйцо варенное	1шт.	1шт.
	Сок 0,2	200	200
День 8.			
Завтрак.	Картофельное пюре	150	180
	Тефтеля из говядины	90	100
	Соус томатный	50	50
10.10	Хлеб пшеничный	40	50
	Компот из смеси сухофруктов	180	180
	Салат из капусты с морковью	60	100
День 9.			
Завтрак.	Свекольник со сметаной, курицей	200/5/20	250/5/30
10.10	Салат из картофеля с соленным огурцом и зеленым горошком	60	100
	Хлеб пшеничный	40	50
	Компот из свежих плодов или ягод	180	180
	Фрукт (яблоко)	100	200
День 10.			
Завтрак.	Вареники	210	250
10.10	Ватрушка с повидлом	60	100
	Чай с сахаром	180	180
	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	125
День 11.			

Завтрак.	Рис припущенный	150	180
10.10	Печень говяжья	50/50	50/50
	Салат из свеклы с соленным огурцом	60	100
	Хлеб пшеничный	40	50
	Компот из свежих плодов или ягод	180	180
День 12.			
Завтрак.	Картофельное пюре	150	180
10.10	Курица	100	130
	Хлеб пшеничный	40	50
	Кисель	180	180
	Овощи порционные	60	100
	Фрукт (банан)	100	200
День 13.			
Завтрак.	Макаронные изделия с сыром	200	250
10.10	Хлеб пшеничный	40	50
	Коржик	-	100
	Какао со сгущенным молоком	180	180
День 14.			
Завтрак.	Пудинг рисовый	200	250
10.10	Соус молочный	50	50
	Хлеб с маслом	40/10	50/10
	Чай с сахаром	180	200
	Фрукт (яблоко)	100	200