

Утверждаю
Директор МБОУ «НШ-ДС № 58»



Е.С.Плешивцева

приказ № 74 от 31.08.2022

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся начальных классов (7 – 11 лет)
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана
«Начальная школа – детский сад № 58»**

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	Всего за 10 дней
1	Хлеб пшеничный	кг	10	1.50	15.00	150.00
2	Молоко	л	10	1.40	14.00	140.00
3	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
4	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
5	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
6	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
7	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
8	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
9	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
10	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
11	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
12	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
13	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
14	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
15	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
16	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
17	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
18	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
19	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
20	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
21	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
22	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
23	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
24	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
25	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
26	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
27	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
28	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
29	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
30	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
31	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
32	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
33	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
34	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
35	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
36	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
37	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
38	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
39	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
40	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
41	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
42	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
43	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
44	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
45	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
46	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
47	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
48	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
49	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
50	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
51	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
52	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
53	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
54	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
55	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
56	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
57	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
58	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
59	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
60	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
61	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
62	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
63	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
64	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
65	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
66	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
67	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
68	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
69	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
70	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
71	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
72	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
73	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
74	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
75	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
76	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
77	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
78	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
79	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
80	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
81	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
82	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
83	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
84	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
85	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
86	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
87	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
88	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
89	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
90	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00
91	Масло растительное	л	1	1.40	1.40	14.00
92	Специи	кг	1	1.40	1.40	14.00
93	Сметана 20%	кг	1	1.40	1.40	14.00
94	Сыр	кг	1	1.40	1.40	14.00
95	Масло сливочное	кг	1	1.40	1.40	14.00
96	Яйца куриные	шт	10	0.12	1.20	12.00
97	Сахар	кг	1	1.40	1.40	14.00
98	Соль	кг	1	1.40	1.40	14.00
99	Мука пшеничная	кг	1	1.40	1.40	14.00
100	Вода	л	10	0.12	1.20	12.00

Менюготавливаемых блюд

Приложение №8

Плешивцева Е.С.

Возрастная категория: Школа МБОУ начальная школа-сад №58

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		505	31	27	69	638	
ЗАВТРАК		505	31	27	69	638	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,43	2,45	15,73	94,63	252/1
	Каша гречневая с маслом	150	5,70	4,39	25,75	165,27	186/1
	Котлеты из говядины *	90	15,27	14,68	4,39	210,65	161/1
	батон нарезной с сыром	45	6,20	4,86	15,42	130,20	/0
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		600	28	17	81	587	
ЗАВТРАК		600	28	17	81	587	
	Напиток из шиповника	200	0,51		17,23	70,94	256/1
	Картофельное пюре	150	4,03	5,67	28,73	182,05	206/1
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,15	10,35	3,37	183,16	406/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		580	23	23	82	626	
ЗАВТРАК		580	23	23	82	626	
	Чай с лимоном	200	0,06		13,21	53,11	374/1
	Рис припущенный	150	3,40	4,11	35,59	192,89	192/1
	Курица порционная	90	14,40	15,60		197,97	108/1
	Соус томатный	30	0,72	1,49	4,79	35,48	228/1
	Салат из свеклы раст. маслом	60	1,04	1,08	6,52	39,94	9/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	338/1
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		500	33	15	88	613	
ЗАВТРАК		500	33	15	88	613	
	Какао с молоком	200	2,42	2,40	13,61	85,70	248/1
	Сырники из творога со сгущ. молоком	150	25,99	11,81	41,98	378,25	129/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	
	Груша	100	0,40		10,30	42,80	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		510	26	23	68	583	
ЗАВТРАК		510	26	23	68	583	
	Чай с молоком	200	2,18	2,40	13,53	84,39	261/1
	Рагу из овощей	170	3,97	5,66	21,59	153,13	77/1
	Тефтели из гов. с рисом (еж.)	90	15,90	14,77	10,72	239,30	174/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	338/1
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		500	27	22	75	611	

Утверждаю:

Директор

Плешивцева Е.С.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школа МБОУ начальная школа-сад №58

Приложение

к СанПиН 2.3/2.4.3590

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК		500	27	22	75	611	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	57,68	240/1
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	8,17	6,94	35,32	236,36	355/1
	Котлеты из говядины *	90	15,27	14,68	4,39	210,65	161/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		500	29	15	85	593	
ЗАВТРАК		500	29	15	85	593	
	Кофейный напиток без молока	200	0,27	0,05	11,26	46,57	252/1
	Лакомка из творога	150	23,45	14,43	33,15	356,25	345/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		550	26	11	88	551	
ЗАВТРАК		550	26	11	88	551	
	Компот из изюма	200	0,46	0,10	25,14	103,28	389/1
	Салат из белокачанной капусты	60	1,44	1,08	4,76	34,50	333/1
	Картофельное пюре	150	4,18	5,83	28,97	185,01	206/1
	Котлеты рыбные	90	16,26	3,02	7,36	121,52	134/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	338/1
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		530	23	21	83	614	
ЗАВТРАК		530	23	21	83	614	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,15	3,25	15,90	105,44	252/1
	Плов с курицей	180	15,51	17,23	37,47	366,88	180/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		500	28	14	71	527	
ЗАВТРАК		500	28	14	71	527	
	Чай с сахаром	200			10,01	40,04	263/1
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	24,03	13,88	29,26	337,97	117/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,49	69,24	
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,26	7,28	37,14	
	Груша	100	0,40		10,30	42,80	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		5275	274	188	789	5942	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		528	27	19	79	594	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8

Плешивцева Е.С.

Возрастная категория: Школа МБОУ начальная школа-сад №58

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Содержание БЖУ в % от калорийности			18	28	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;

Примерное диетическое меню
для организации питания обучающихся начальной школы
муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа-сад №58»
Начальная школа – детский сад №58