



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ СОШ № 42
Чибункина А.В.



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника территориального отдела
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Хабаровскому краю
в городе Комсомольске-на-Амуре, Комсомольском, Амурском,
Солнечном, имени П.Осипенко, Ульском районах

Веретенникова Т.В.

Примерное десятидневное меню для детей и подростков

в общеобразовательных учреждениях города

2020/2021

Меню составлено с учетом возрастных групп (7-11 лет и 12-18 лет).

Режим питания: Завтрак – 9.00-9.15; 9.30-9.45; 10.00-10.15; 10.30-10.45; 11.00-11.15; 12.00-12.15; 13.00-13.15.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион соли, обогащенной йодом, кисломолочных продуктов с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, молочно-соевых коктейлей; проводится витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2013 .
- Сборник технологических нормативов, рецептов на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельяна Москва, 2011 г (использованы технологические карты для блюд «Птица тушеная в соусе», «Суп картофельный с крупой», «Суп из овощей» и «Оладьи из печени»)

г. Комсомольск-на-Амуре

сводная карта 2020-2021

7-11 лет

1 день	Выход	2 день	Выход	3 день	Выход	4 день	Выход	5 день	Выход
Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда
с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00	
Каша молоч (ман, пшен, геркул)	200	Тефтели мясные с соусом	70/30	помидоры свеж нарез.	30.	Голубцы ленивые с соусом	100/50	Запеканка из творога	150.
Сыр	15.	Каша гречневая	150.	Колбас из отварные	60.	Картофельное пюре	150.	с мол сгущ	20
масло сливочное	10.	Чай с лимоном	200/7	макарон. изд. отв.	150.	Сыр порциями	15.		
Какао с молоком	200.	масло сливочное, сыр	10/15	яйцо	1шт	Какао с молоком	200.	Чай с сахаром	200
Батон	50	Хлеб пшеничный	50	Кофейный напиток	200.	Хлеб пшеничный	50	масло сливочное	10.
Йогурт				Хлеб пшеничный	50	Фрукты		Батон пшеничный	50
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свеж помидор	70	Салат из морск капусты	100.	Салат из свеклы с зел гор	100.	С-т карт с кукуруз и морк	100.	Винегрет овощной	100.
Суп овощ с зел гор с мяс	250/12,5	Суп с макар. изд с куриц	250/12,5	Рассольник с мясом	250/12,5	Борщ с мясом	250/12,5	Суп горохов. с мясом	250/12,5
Котлета рыбная	80	Оладьи из печени	80.	Рагу из птицы	50/100	Гуляш	100	шницель мясной	80.
Рис отварной	150	Картофельное пюре	150.	Компот с/ф	200.	Рис отварной	150	Сложный гарнир	150.
Компот с/ф	200	Компот из ягод (вишня, смород)	200.	Хлеб ржаной	40.	Кисель	200	Компот из яблок	200.
Хлеб ржаной	40.	Хлеб ржаной	40.	Хлеб пшеничный	50.	Хлеб ржаной	40.	Хлеб ржаной	40.
Хлеб пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50.			Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50.
		Фрукты						Фрукты	
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30	
Печенье	50.	Булочка с изюмом	50.	Кекс	60.	Ватрушка	70.	Корж молочный	75.
Сок	200.	Кисломол. продук: ряженка	200.	Сок	200.	Кисломол. продук: кефир	200.	Сок	200.

6 день	Выход	7 день	Выход	8 день	Выход	9 день	Выход	10 день	Выход
Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда
с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00	
Каша "Дружба"	200.	огурцы свежие нарезка	30.	Пудинг творожный	150.	Котлеты из курицы	80.	помидоры свеж нарез.	50.
омлет натуральный	65.	Биточки мясные	80.	с мол сгущ	20	Рагу овощное	150.	Сосиска отварная	70
сыр	15.	Каша гречнев с маслом	150	Чай с сахаром	200.	Сыр порциями	15	макарон. изд. отв. с масл	150
Чай с молоком	200.	сыр	15.	масло сливочное	15.	Какао с молоком	200.	Кофейный напиток	200.
Батон пшеничный	50	чай с лимоном	200	Батон пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб пшеничный	50				50	Фрукты	
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свежих овощей	100.	Салат из свеж помидор	100.	овощи свежие нарезка	80.	Салат из свеклы с зел гор	100.	Салат из морск капусты	100.
Щи с мясом	250/12,5	Свекольник с мясом	250/12,5	Суп карт с круп с мясом	250/12,5	Суп картоф с рыбн консер	250	Борщ с мясом	250/12,5
Печень тушеная в соусе	50/50	Жаркое по-домашнему	50/150.	Котлета рыбная	80.	Птица тушеная в соусе	50/50	Плов	200.
Вермишель отварная	150			Сложный гарнир	150	Пюре из гороха	150.		
Компот из смородины	200.	Кисель	200.	Компот из свеж яблок	200.	Компот с/ф	200.	Компот из плод или ягод	200.
Хлеб ржаной	40.	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40.	Хлеб ржаной	40.	Хлеб ржаной	40.
Хлеб пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50.
Фрукты									
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30	
Сочни сладена	55.	Булочка Загадка	60.	Струдель с изюмом	50.	Курабье бакинское	50.	Ватрушка с джемом	70.
Сок	200.	Кисломол. продукция варенец	200.	Сок	200.	Кисломол. продук: Ряженка	200.	Сок	200.

Сводная карта 2020 - 2021гг.

12-18лет

день	2 день		3 день		4 день		5 день		
	Выход		Выход		Выход		Выход	Выход	
	блюда		блюда		блюда		блюда	блюда	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00	
аша молоч (ман,пшен,геркул)	200	Тефтели мясные с соусом	100	помидоры свеж нарез.	30.	Голубцы ленивые с соусом	100/50	Запеканка из творога	150.
ыр	15	Каша гречневая	180.	Колбасн.изд отварные	70.	Картофельное пюре	180.	с мол сгущ	20
асло сливочное	15.	Чай с лимоном	200/7	макарон. изд. отв. с масл	180.	Сыр порциями	20.	Чай с сахаром	200.
акао с молоком	200.	масло сливочное,сыр	10/15.	яйцо	1шт	Какао с молоком	200.	масло сливочное	10.
атон пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50	Кофейный напиток	200.	Хлеб пшеничный	50	Батон пшеничный	50
огурт				Хлеб пшеничный	50	Фрукты			
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
салат из свеж помидор	100	Салат из морск капусты	100.	Салат из свеклы с зел гор	100.	С-т карт с кукуруз и морк	100.	Винегрет овощной	100.
уп овощ с зел гор с мяс	250/12,5	Суп с макар изд с куриц	250/12,5	Рассольник с мясом	250/12,5	Борщ с мясом	250/12,5	Суп горохов. с мясом	250/12,5
отлета рыбная	100	Оладьи из печени	100.	Рагу из птицы	50/150	Гуляш мясной	50/50	шницель мясной	100.
рис отварн.с маслом	180	Картоф пюре с маслом	180/5	Компот с/ф	200.	Рис отварной	180.	Сложный гарнир	180.
омпот с/ф	200	Компот из ягод (вишня,смород)	200.	Хлеб ржаной	40.	Кисель	200.	Компот из яблок	200.
Хлеб ржаной	40.	Хлеб ржаной	40.	Хлеб пшеничный	50.	Хлеб ржаной	40.	Хлеб ржаной	40.
Хлеб пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50.			Хлеб пшеничный	50.	Хлеб пшеничный	50.
		Фрукты						Фрукты	
Дополнительно		Дополнительно		Дополнительно		Дополнительно		Дополнительно	
Салат из моркови		Салат "Витаминный"		Салат из св. кап. с яблоками		Овощи свежие нарезка		Винегрет овощной	
Салат из свежих помидор		Винегрет овощной		Салат картофельный		Салат из моркови с зел горош.		Салат из морской капусты	
Суп овощ с зел гор с мяс		Салат из морской капусты		Салат из свеклы с зел гор		С-т карт с кукуруз и морк		Салат из св. кап.с морковью	
отлета мясная		Суп с макар изд с куриц		Рассольник с мясом		Борщ с мясом		Суп горохов. с мясом	
отлета рыбная		Тефтеля мясная		Котлета куриная		Биточек мясной		Плов мясной	
Рыба отварн под маринад.овощ		Оладьи из печени		Рагу из птицы		Голубцы ленивые с соусом		Биточек куриный	
гуляш из мяса		Плов с мясом		Зачень тушенная в соусе		Котлета рыбная		шницель мясной	
Рис отварн.с маслом		Картоф пюре с маслом		колбасные изд.отварные		Гуляш мясной		Сложный гарнир	
Рожки отвар. с маслом		Гречка отварн. с маслом		макарон. изд.отв. с масл		Картофельное пюре		Запеканка из творога	
		Гороховое пюре		Капуста тушенная		Рис отварной		Лапша отварная	
								Гречка отварная	
								Сырник творожный	
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30		с 16-00 до 16-30	

6 день	7 день		8 день		9 день		10 день		
	Выход		Выход		Выход		Выход	Выход	
Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	блюда	Завтрак	
с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00		с 9-15 до 10-00	
Каша "Дружба"	200.	огурцы свежие нарезка	30.	Пудинг творожный	150.	Котлеты из курицы	100.	помидоры свеж нарез.	50.
омлет натуральный	100.	Биточки мясные	100.	с мол сгущ	20	Рагу овощное	180.	Сосиска отварная	70
сыр	20.	Каша гречнев с маслом	180/5	Чай с сахаром	200.	Сыр порциями	20	макарон. изд.отв. с масл	180
Чай с молоком	200.	сыр	15	масло сливочное	10.	Какао с молоком	200.	Кофейный напиток	200.
Батон пшеничный	50.	чай с лимоном	200	Батон пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб пшеничный	50					Фрукты	
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	

