



ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
"ТАТЬЯНИНСКАЯ ШКОЛА"

Примерное 20-ти дневное меню для школьников 7-11 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю

Пяткова Т.В.



1 неделя

Понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
222	Каша пшенная молочная с тыквой	250
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
13	Сыр твердый для ДП	35
41	Масло сливочное порционное несоленое	20
505	Гематоген	20
125	Кофейный напиток на молоке	200
Обед		
35	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	75
128	Суп с изделиями макаронными группы А с мясом	250
92	Голубцы ленивые	250
480	Компот из кураги	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
407	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
Полдник		
252	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картошкой собственного производства	70
280	Кефир 3,2%жирности	200
140	Банан	200

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
182	Каша геркулесовая молочная	200
17	Ветчина детская	40
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
464	Биойогурт фруктовый (111505501)	125
133	Чай с сахаром и лимоном	200
Обед		
18	Салат из свеклы с маслом растительным	70
201	Суп из цветной капусты с курицей	250
290	Язык отварной	90
177	Рис отварной	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
83	Сырники из творога запеченные собственного производства	100
115	Соус сметанный сладкий	20
119	Ряженка	200
140	Яблоки	150
506	Ирис тираженный полутвердый, обогащенный	15

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
468	Блинчики школьные	140
270	Творожок детский фруктовый	130
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
117	Какао-напиток, обогащенный	200
Обед		
34	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	75
35	Суп гороховый с мясом	250
79	Рыба запеченная	80

56	Пюре картофельное	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
123	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200
Полдник		
129	Котлеты из кур собственного производства	70
	Огурцы свежие	40
70	Булочка сдобная	50
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный	220
140	Апельсин	170
	Мармелад	15

Четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
79	Пудинг из творога	150
	Паста шоколадно-молочная	20
115	Соус сметанный сладкий	30
464	Биойогурт фруктовый	115
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	40
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200
Обед		
19	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	75
56	Борщ с мясом	250
121	Печень по-строгановски	90
212	Изделия макаронные группы А отварные	200
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
481	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
123	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200
Полдник		
	Вафли с молочно-жировой начинкой	75
140	Груши	170
119	Биойогурт питьевой	200

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
26	Сельдь с луком и растительным маслом	60
56	Пюре картофельное	150
70	Огурцы свежие	30
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
133	Чай с сахаром и лимоном	200
	Печенье	20
Обед		
21	Салат витаминный с маслом растительным	75
41	Суп рыбный	250
301	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе	90
65	Каша гречневая рассыпчатая	250
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
261	Пицца школьная	100
506	Ирис тираженный полутвердый, обогащенный	15
119	Биойогурт фруктовый питьевой	220
140	Мандарин	150

2 неделя

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша рисовая молочная	250
10	Семга м/с	50
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200
Обед		
23	Салат из свежих огурцов и редиса	75
204	Рассольник с мясом	250

98	Котлеты мясные собственного производства	90
212	Изделия макаронные группы А отварные	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
293	Компот из кураги	200
Полдник		
270	Плюшка сладкая собственного производства	75
280	Кефир 3,2%жирности	200
140	Банан	200

Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
79	Запеканка из творога	100
115	Соус сметанный сладкий	30
13	Сыр твердый для ДП	40
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
117	Какао-напиток на молоке	200
Обед		
34	Салат зеленый с огурцами	75
90	Суп фасолевый с курицей	250
86	Котлета рыбная любительская	90
56	Пюре картофельное	180
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
481	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
61	Изделия зерн. и хлопья с молоком	150
464	Биойогурт фруктовый	125
140	Яблоки	150

Среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
97	Сосиски, сардельки отварные	120
358	Зеленый горошек отварной	75
464	Биойогурт фруктовый	125
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
125	Кофейный напиток на молоке	200
Обед		
24	Салат из сельдерея, огурцов, яблок с растительным маслом	75
30	Щи со сметаной на курином бульоне	250
108	Куры порционные	120
177	Рис отварной	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
308	Кисель из ягод (клюква)	200
Полдник		
242	Блины	140
	Варенье	20
127	Молоко	200
140	Груши	170

Четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
77	Омлет натуральный, запеченный	150
13	Бутерброд с сыром	50
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200
Обед		
22	Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным	75
41	Суп рыбный	250

94	Жаркое по-домашнему (говядина)	250
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный	60
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200
Полдник		
	Сочник с творогом	90
119	Биоiogурт фруктовый питьевой	200
506	Ирис тираженный полутвердый, обогащенный	15
140	Яблоки	170

Пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша пшенная молочная	200
261	Пицца школьная	100
270	Творожный сырок	40
133	Фиточай й с сахаром	200
Обед		
19	Салат из моркови и яблок	75
28	Борщ	250
96	Гуляш из мяса отварного	100
65	Каша гречневая рассыпчатая	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
40	Салат "Степной"	130
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
	Зефир	20
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	220
140	Мандарин	150

3 неделя Понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
196	Каша молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200
10	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	100
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
464	Биойогурт фруктовый	125
125	Кофейный напиток с молоком	200
Обед		
15	Салат из свежих помидоров	75
41	Суп рыбный	250
93	Бефстроганов из мяса отварного в сметанном	100
212	Изделия макаронные группы А отварные	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
308	Кисель из ягод свежемороженых (вишня)	200
Полдник		
136	Ватрушка с творогом собственного производства	100
127	Молоко	200
140	Банан	200
504	Конфеты глазированные шоколадом	15

Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша гречневая молочная	200
13	Сыр твердый для ДП	35
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
	Батончик мюсли	25
133	Чай с лимоном и сахаром	200
Обед		
67	Салат из кальмаров с перцем сладким	75
82	Борщ с курицей	250
123	Печень по-строгановски	90

56	Пюре картофельное	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
291	Компот из плодов свежих	200
Полдник		
83	Сырники из творога	100
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30
119	Биойогурт питьевой	200
140	Яблоки	170

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
77	Омлет с ветчиной запеченный	150
13	Салат из помидоров с зеленью	70
464	Биойогурт фруктовый	125
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
117	Какао-напиток на молоке	200
Обед		
69	Салат картофельный	75
204	Суп рисовый с мясом	250
347	Котлеты рубленые из птицы	90
48	Капуста тушеная	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
	Пирожное песочное	80
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	220
140	Нектарин	170
	Мармелад	15

Четверг

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
247	Макароны отварные с сыром	240
270	Творожок детский фруктовый (112415202)	130
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200
Обед		
26	Сельдь с луком и растительным маслом	50
72	Бульон мясной с яйцом и гренками	250
95	Запеканка картофельная с мясом отварным	250
116	Соус сметанный	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
291	К-т из плодов свежих (яблоки + лимон)	200
Полдник		
	Печенье	75
280	Кефир 3,2%жирности	200
140	Груши	170

Пятница

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша манная молочная	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
96	Колбаса вареная	30
464	Биойогурт фруктовый	125
131	Фиточай с сахаром	200
Обед		
13	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	75
62	Суп картофельный с мясом и клецками	250
88	Рыба в томате с овощами	100

177	Рис отварной	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
308	Кисель из ягод свежемороженных (клюква)	200
Полдник		
53	Картофель отварн, запеченный с растительным маслом	150
	Огурцы консервированные б/уксус	40
140	Яблоки	170
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный	200
504	Конфеты глазированные шоколадом	15

4 неделя **Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
182	Каша геркулесовая молочная	200
10	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	100
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
125	Кофейный напиток с молоком	200
Обед		
15	Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	75
41	Суп рыбный	250
591	Гуляш из говядины	90
212	Изделия макаронные группы А отварные	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
254	Пирог с рыбой	80
	Напиток сокосодержащий	200
140	Банан	200

Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
267	Запеканка творожная с сгущенным молоком и печеньем	130
464	Биойогурт фруктовый	125
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
117	Какао-напиток на молоке	200
Обед		
27	Салат овощной с яблоками и перцем	75
43	Суп с клецками на курином бульоне	250
125	Куры порционные	120
177	Рис отварной	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
308	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200
Полдник		
69	Салат картофельный	100
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	40
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	220
140	Мандарин	150
	Мармелад	15

Среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша гречневая молочная	200
96	Колбаса вареная	50
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	60
464	Биойогурт фруктовый	125
133	Чай с лимоном и с сахаром	200
Обед		

34	Салат зеленый с огурцами	75
209	Суп картофельный с мясными	250
86	Котлета рыбная любительская	90
56	Пюре картофельное	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
242	Блины	140
	Варенье	30
127	Молоко	200
140	Яблоки	170

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
77	Омлет натуральный, запеченный	100
358	Зеленый горошек отварной	50
	Булочка повышенной калорийности	60
41	Масло сладкосливочное несоленое	20
467	Биойогурт фруктовый	100
125	Кофейный напиток с молоком	200
Обед		
4	Икра кабачковая	75
41	Суп рыбный	250
307	Котлеты мясные	90
57	Рагу из овощей	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200
Полдник		
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания	40
270	Творожный сырок	50
119	Биойогурт питьевой	200
140	Груши	150

Пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша рисовая молочная	150
261	Пицца школьная	100
464	Биойогурт фруктовый	115
131	Фиточай с сахаром	200
Обед		
11	Салат из квашенной капусты	80
29	Борщ с фасолью	250
347	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	110
138	Картофель отварной	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
83	Сырники из творога	100
280	Кефир 3,2%жирности	200
115	Соус сметанный сладкий	20
140	Яблоки	170