

«Утверждено»

Директор школы

МБОУ СОШ №3



Г.В. Кузнецова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Горячего питания для организации питания детей с 1 по 4 класс

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №3»

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 50 | 6,24 | 7,29 | 15,37 | 152,14 | 3 |
| | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 200 | 5,52 | 10,16 | 39,50 | 272,72 | 175 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 338 |
| | Печенье маковое | 40 | 2,92 | 12,20 | 22,96 | 213,2 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 700 | 22,44 | 35,03 | 132,63 | 941,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 700 | 22,44 | 35,03 | 132,63 | 941,36 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) | 180 | 23,29 | 18,23 | 59,69 | 496,28 | 222 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | 338 |
| | Печенье овсянное | 40 | 3,80 | 1,40 | 16,00 | 92 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 600 | 31,33 | 21,09 | 120,45 | 802,14 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 600 | 31,33 | 21,09 | 120,45 | 802,14 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты рубленые из птицы (с соусом) | 90 | 10,79 | 16,42 | 11,95 | 236,05 | 294 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,54 | 234,86 | 203 |
| | Компот из свежих плодов (вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,20 | 111,76 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 20,82 | 23,85 | 77,53 | 676,19 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 510 | 20,82 | 23,85 | 77,53 | 676,19 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,17 | 5,42 | 4,27 | 106,13 | 229 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (груша) | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 65,8 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 720 | 19,40 | 13,32 | 60,00 | 512,69 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 720 | 19,40 | 13,32 | 60,00 | 512,69 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Гуляш | 90 | 10,39 | 11,14 | 1,98 | 149,88 | 260 |
| | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 304 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 338 |
| | Печенье шоколадное | 40 | 3,12 | 5,68 | 28,04 | 175,6 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 720 | 21,78 | 24,36 | 105,51 | 806,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 720 | 21,78 | 24,36 | 105,51 | 806,36 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 200 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 | 174 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,24 | 7,29 | 15,37 | 152,14 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 338 |
| | Печенье маковое | 40 | 2,92 | 12,20 | 22,96 | 213,2 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 700 | 21,46 | 33,87 | 139,61 | 954,28 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 700 | 21,46 | 33,87 | 139,61 | 954,28 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плов | 150 | 13,76 | 12,69 | 26,13 | 273,84 | 265 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 18,16 | 13,39 | 51,17 | 476,42 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 530 | 18,16 | 13,39 | 51,17 | 476,42 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты домашние (с соусом) | 90 | 9,13 | 6,05 | 8,20 | 122,15 | 271 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,54 | 234,86 | 203 |
| | Чай со сливками | 200 | 1,50 | 4,66 | 15,82 | 108,7 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (банан) | 220 | 3,30 | 1,10 | 46,20 | 211,2 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 730 | 23,64 | 19,16 | 107,60 | 770,43 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 730 | 23,64 | 19,16 | 107,60 | 770,43 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| | Омлет с сосисками | 150 | 16,32 | 29,40 | 2,44 | 342,93 | 212 |
| | Компот из черной смородины | 200 | 0,30 | 0,12 | 26,14 | 104,16 | 345 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (груша) | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 65,8 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 21,00 | 30,46 | 46,12 | 619,61 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 590 | 21,00 | 30,46 | 46,12 | 619,61 | |
| День 11 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Птица жареная | 90 | 22,67 | 32,70 | 0,58 | 386,89 | 293 |
| | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3,29 | 8,22 | 21,69 | 174,36 | 128 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | H |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 338 |
| | Печенье шоколадное | 40 | 3,12 | 5,68 | 28,04 | 175,6 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 690 | 32,98 | 47,70 | 81,77 | 966,09 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 690 | 32,98 | 47,70 | 81,77 | 966,09 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 6490 | 233,01 | 262,23 | 922,39 | 7525,57 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 540,83 | 19,42 | 21,85 | 76,87 | 627,13 | |

Примечание:

1. Используются документы: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»