

**«Утверждено»**  
Директор школы  
МБОУ СОШ №3

  
Е.В. Кузнецова  
«18» 2021



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Горячего питания для организации питания детей с 12 лет и старше

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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	50	3,75	1,45	25,70	131	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>710</b>	<b>23,19</b>	<b>35,32</b>	<b>137,77</b>	<b>967,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>710</b>	<b>23,19</b>	<b>35,32</b>	<b>137,77</b>	<b>967,56</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200	25,88	20,26	66,32	551,42	222
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>34,67</b>	<b>23,41</b>	<b>132,22</b>	<b>883,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>34,67</b>	<b>23,41</b>	<b>132,22</b>	<b>883,48</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	11,99	18,24	13,28	262,28	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,54</b>	<b>26,54</b>	<b>83,13</b>	<b>751,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>23,54</b>	<b>26,54</b>	<b>83,13</b>	<b>751,9</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,17	5,42	4,27	106,13	229
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>840</b>	<b>21,08</b>	<b>14,25</b>	<b>68,85</b>	<b>582,67</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>840</b>	<b>21,08</b>	<b>14,25</b>	<b>68,85</b>	<b>582,67</b>		
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш	100	11,54	12,38	2,20	166,53	260	
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>760</b>	<b>24,21</b>	<b>26,42</b>	<b>110,83</b>	<b>874,35</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>760</b>	<b>24,21</b>	<b>26,42</b>	<b>110,83</b>	<b>874,35</b>		
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с колбасой	50	4,84	4,68	15,06	121,9	6	
	Омлет натуральный	200	19,34	32,36	3,80	384,24	210	
	Чай с вареньем	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	H	
		Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>29,17</b>	<b>38,83</b>	<b>67,46</b>	<b>741,24</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>640</b>	<b>29,17</b>	<b>38,83</b>	<b>67,46</b>	<b>741,24</b>		
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,85	52,93	334	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	50	3,75	1,45	25,70	131	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>730</b>	<b>22,76</b>	<b>35,15</b>	<b>149,56</b>	<b>1010,84</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>730</b>	<b>22,76</b>	<b>35,15</b>	<b>149,56</b>	<b>1010,84</b>		
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов	200	18,34	16,92	34,84	365,12	265	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H	
		Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>23,53</b>	<b>17,72</b>	<b>60,09</b>	<b>591,08</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>23,53</b>	<b>17,72</b>	<b>60,09</b>	<b>591,08</b>		
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,14	6,72	9,11	135,72	271	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309	
		Чай со сливками	200	1,50	4,66	15,82	108,7	378

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,2	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>770</b>	<b>26,25</b>	<b>19,00</b>	<b>107,44</b>	<b>797,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>26,25</b>	<b>19,00</b>	<b>107,44</b>	<b>797,12</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Омлет с сосисками	200	21,76	39,20	3,26	457,24	212
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	345
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>740</b>	<b>27,87</b>	<b>40,59</b>	<b>53,82</b>	<b>789,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>740</b>	<b>27,87</b>	<b>40,59</b>	<b>53,82</b>	<b>789,6</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица жареная	100	25,19	36,33	0,65	429,88	293
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,38	10,96	28,92	232,48	128
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	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	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>760</b>	<b>37,38</b>	<b>54,17</b>	<b>89,28</b>	<b>1090,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>760</b>	<b>37,38</b>	<b>54,17</b>	<b>89,28</b>	<b>1090,58</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом (абрикосовый)	55	2,42	3,87	29,15	161	2
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Чай с вареньем	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>20,95</b>	<b>21,58</b>	<b>111,87</b>	<b>730,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>645</b>	<b>20,95</b>	<b>21,58</b>	<b>111,87</b>	<b>730,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8365</b>	<b>314,60</b>	<b>352,98</b>	<b>1172,32</b>	<b>9810,92</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>697,08</b>	<b>26,22</b>	<b>29,41</b>	<b>97,69</b>	<b>817,58</b>	

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»