

«Утверждено»
Директор школы
МБОУ СОШ №3



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Горячего питания для организации питания детей с 7 до 11 лет

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)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		770	19,60	13,47	65,15	536,19	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	19,60	13,47	65,15	536,19	
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 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	50	4,84	4,68	15,06	121,9	6
	Омлет натуральный	180	17,41	29,12	3,42	345,82	210
	Чай с вареньем	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	26,49	35,30	61,94	676,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	26,49	35,30	61,94	676,62	
День 7							
ЗАВТРАК	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	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		720	22,01	34,86	144,42	984,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	22,01	34,86	144,42	984,64	
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
	Печенье Ягодка	40	2,40	9,44	14,40	142,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,56	22,83	65,57	619,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	20,56	22,83	65,57	619,22	
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)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	21,20	30,61	51,27	643,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	21,20	30,61	51,27	643,11	
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	
День 12							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (абрикосовый)	55	2,42	3,87	29,15	161	2
	Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	204
	Чай с вареньем	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	18,85	19,70	103,32	670,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615	18,85	19,70	103,32	670,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7875	281,70	327,96	1117,16	9093,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		656,25	23,48	27,33	93,10	757,77	

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»