

«Утверждено»  
Директор школы  
МБОУ СОШ №3

  
Г.В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №1 (1 вариант)

Горячего питания для организации питания детей льготной категории 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		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с колбасой	50	8,16	11,45	0,38	137,18	6
	Макаронные отварные с сыром	180	12,19	9,46	30,71	300,96	204
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>24,23</b>	<b>22,67</b>	<b>77,61</b>	<b>659,76</b>	<b>69</b>
<b>ОБЕД</b>	Винегрет с сельдью	60	4,04	2,16	7,39	64,49	69
	Рассольник ленинградский (перловая крупа) с говядиной	210	3,70	3,40	14,51	103,61	96
	Котлеты из говядины	90	10,11	12,80	9,68	164,35	268
	Рагу из овощей	150	2,36	6,08	12,63	115,25	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	13,16	50,02	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>24,07</b>	<b>25,08</b>	<b>58,75</b>	<b>636,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>48,30</b>	<b>47,75</b>	<b>136,36</b>	<b>1296,20</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты из говядины	90	10,11	9,80	9,68	164,35	268
	Рагу из овощей	150	2,36	6,08	12,63	115,25	143
	Чай с молоком	200	1,82	1,80	13,66	77,2	378
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Плоды свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,5	338
Мармелад	60	0,06	0,00	47,64	192,6	362	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>690</b>	<b>17,95</b>	<b>19,29</b>	<b>119,62</b>	<b>724,70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,86	4,93	2,21	56,58	32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	4,31	7,70	14,39	144,47	104
	Поджарка из рыбы	90	16,69	9,71	28,45	342,25	231
	Рис припущенный с овощами,	150	5,90	6,84	44,20	262,28	305
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	58,00	330	389
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		780	31,58	29,82	148,63	1274,30		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1470	49,53	49,11	268,25	1999,00		
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>		Пудинг из творога	170	20,74	15,15	23,51	330,21	222
		Молоко стученное	20	1,40	1,58	1,90	27	Н
		Чай Каркаде	200	0,00	0,00	10,98	41,68	376
		Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	Н
		Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			540	27,46	21,86	71,78	610,79	
<b>ОБЕД</b>		Салат из овощей с кукурузой	60	0,76	4,89	2,80	58,34	43
		Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей	200	4,90	0,46	15,86	87,46	102
		Курица отварная (на суп)	15	3,57	3,61	0,00	46,74	288
		Биточки из курицы	90	12,80	11,30	10,11	211,57	294
		Соус сметанный с томатом	30	0,53	3,22	1,85	38,92	331
		Картофель отварной	150	3,10	0,61	25,26	119,34	125
		Компот из черной смородины	200	0,20	0,08	12,44	50,48	345
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
		Мармелад	60	0,06	0,00	47,64	192,6	362
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			865	29,74	24,81	117,34	944,17	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1405	57,20	46,67	189,12	1554,96	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
		Бифстроганов из индейки	90	14,67	14,34	5,60	211,09	245
		Поджаривовка из свежих помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71
		Пюре картофельное	150	3,30	4,34	22,08	140,97	312
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377
		Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
		Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			670	22,11	27,75	75,59	645,65	
<b>ОБЕД</b>		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	4,28	1,99	48,04	24
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,91	5,15	11,42	100,07	82
		Мясо отварное	10	2,35	1,54	0,04	23,33	241
		Угляш из говядины	90	14,18	15,30	3,13	207,21	260
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,48	6,35	38,13	243,24	171
		Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,00	20,58	82,64	388
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>31,82</b>	<b>33,26</b>	<b>76,67</b>	<b>843,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>53,93</b>	<b>61,01</b>	<b>152,26</b>	<b>1488,90</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		Плов с говядиной	240	15,89	15,89	35,38	372,38
		Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2
		Какао на молоке	200	3,88	3,80	16,08	113,24
		Булочка с кунжутом	50	4,17	4,90	27,72	171,5
		Плоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>670</b>	<b>26,43</b>	<b>25,37</b>	<b>111,43</b>	<b>805,32</b>
<b>ОБЕД</b>		Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,21	1,53	1,90	26,54
		Суп рисовый с томатом с курицей	200	1,56	2,58	13,80	85,1
		Курица отварная (на суп рисовый)	15	3,57	3,61	0,00	46,74
		Куриное филе в сырном соусе	90	15,70	10,24	3,54	190,49
		Макаронны отварные	150	5,41	3,59	33,06	185,88
		Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	50,88
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>775</b>	<b>31,41</b>	<b>22,29</b>	<b>66,30</b>	<b>724,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1445</b>	<b>57,84</b>	<b>47,66</b>	<b>177,73</b>	<b>1529,67</b>
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		Сосиски отварные	100	11,27	11,64	0,00	211,82
		Соус томатный,	30	1,05	3,07	5,43	54,3
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,48	6,35	38,13	243,24
		Чай с ягодами	200	0,44	1,08	12,16	60,02
		Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8
		Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>620</b>	<b>25,04</b>	<b>23,50</b>	<b>83,78</b>	<b>712,18</b>
<b>ОБЕД</b>		Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1,08	3,13	4,86	52,13
		Суп из овощей со сметаной	210	1,62	3,44	9,32	75,41
		Мясо отварное	10	2,35	1,54	0,04	23,33
		Бифштекс рубленый	90	13,54	19,84	1,08	236,98
		Соус сметанный с томатом	30	0,53	3,22	1,85	38,92
		Макаронны отварные	150	5,41	3,59	33,06	185,88
		Компот из кураги	200	0,78	0,04	18,62	76,48
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>810</b>	<b>29,13</b>	<b>35,44</b>	<b>70,21</b>	<b>827,85</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>1430</b>	<b>54,17</b>	<b>58,94</b>	<b>153,99</b>	<b>1540,03</b>	
<b>День 7</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Гуляш из говядины	90	14,18	15,30	3,13	207,21	260								
	Пюре картофельное	150	3,30	4,34	22,08	140,97	312								
	Поджаренная из свежих помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71								
	Чай с молоком	200	1,82	1,80	13,66	77,2	378								
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н								
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338								
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										<b>660</b>	<b>23,08</b>	<b>23,26</b>	<b>75,39</b>	<b>606,65</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,50	4,29	2,45	50,19	27								
	Суп-лапша домашняя с курицей	215	8,97	11,65	12,17	190,45	113								
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,54	3,96	3,49	88,17	229								
	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,50	3,90	36,68	200,22	147								
	Напиток витаминный	200	0,56	0,04	21,06	83,3	388								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н								
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										<b>775</b>	<b>27,89</b>	<b>24,48</b>	<b>77,23</b>	<b>751,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>1435</b>	<b>50,97</b>	<b>47,74</b>	<b>152,62</b>	<b>1357,70</b>	
<b>День 8</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Нагетсы куриные запеченные	90	14,58	12,34	4,86	127,35	295								
	Соус томатный,	30	1,05	3,07	5,43	54,3	333								
	Макаронны отварные	150	5,41	3,59	33,06	185,88	202								
	Чай с шиповником	200	0,24	0,02	11,70	46,88	376								
	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	Н								
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,5	338								
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										<b>670</b>	<b>26,40</b>	<b>24,40</b>	<b>98,39</b>	<b>658,81</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Салат зеленый с огурцами	60	0,63	3,08	1,30	35,44	18								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,85	5,19	8,36	88,47	88								
	Мясо отварное	10	2,35	1,54	0,04	23,33	241								
	Котлеты из говядины и печени	100	19,19	15,41	13,97	267,11	268								
	Рис припущенный с овощами,	150	5,90	6,84	44,20	262,28	305								
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	3,22	1,85	38,92	331								
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	13,16	50,02	349								
	Мармелад	60	0,06	0,00	47,64	192,6	362								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н								
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										<b>880</b>	<b>34,37</b>	<b>35,92</b>	<b>131,90</b>	<b>1096,89</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>60,77</b>	<b>60,32</b>	<b>230,29</b>	<b>1755,70</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плов с отварной птицей	240	25,89	19,44	40,44	460,8	291
	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>30,29</b>	<b>28,08</b>	<b>80,64</b>	<b>720,12</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свекры с сыром и чесноком	60	2,47	4,87	4,95	74,08	102
	Суп картофельный с фасолью с говядиной	200	4,42	4,52	15,50	121,88	241
	Мясо отварное	10	2,35	1,54	0,04	23,33	294
	Биточки из индейки	90	13,12	11,75	10,28	195,73	143
	Рагу из овощей	150	2,36	6,08	12,63	52,08	342
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,10	46,76	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	91,96	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	721,07	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>28,70</b>	<b>29,44</b>	<b>57,88</b>	<b>1441,19</b>	<b>Н</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>58,99</b>	<b>57,52</b>	<b>138,52</b>	<b>1441,19</b>	<b>Н</b>
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,54	8,96	3,49	88,17	229
	Пюре картофельное	150	3,30	4,34	22,08	140,97	312
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	16,08	113,24	382
	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,90	27,72	171,5	Н
	Йогурт 1,5% жирности в инд. упаковке	90	3,69	1,35	5,31	48,15	Н
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>730</b>	<b>25,18</b>	<b>23,95</b>	<b>89,38</b>	<b>632,53</b>	<b>49</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	60	4,89	3,26	13,05	98,99	113
	Свекольник со сметаной	210	2,35	3,46	13,15	93,89	241
	Мясо отварное	10	2,35	1,54	0,04	23,33	265
	Плов с говядиной	240	15,89	20,89	35,38	372,38	342
	Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	50,88	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>29,44</b>	<b>29,89</b>	<b>75,62</b>	<b>778,19</b>	<b>Н</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>54,62</b>	<b>53,84</b>	<b>165,00</b>	<b>1410,72</b>	<b>Н</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14475</b>	<b>546,32</b>	<b>530,56</b>	<b>1764,14</b>	<b>15374,07</b>	<b>Н</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1447,5</b>	<b>54,63</b>	<b>53,06</b>	<b>176,41</b>	<b>1537,41</b>	<b>Н</b>

Примечание:

1. Использованы 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»