

«Утверждено»
Директор школы
МБОУ СОШ №3


Г. В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №2 (1 вариант)

Горячего питания для организации питания детей льготной категории 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			
День 1								
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	50	8,16	11,45	0,38	137,18	6	
	Макаронные отварные с сыром	200	13,54	10,52	34,12	334,4	204	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377	
	Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,70	131	Н	
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			650	26,33	24,02	86,16	719,40	69
ОБЕД	Винегрет с сельдью	100	6,74	3,60	12,32	107,49	69	
	Рассольник ленинградский (перловая крупа) с говядиной	270	4,75	4,37	18,66	133,22	96	
	Котлеты из говядины	100	11,23	14,22	10,76	182,61	268	
	Рагу из овощей	180	2,83	7,29	15,16	138,29	143	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	13,16	50,02	349	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД			930	30,76	30,33	71,89	796,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	57,09	54,35	158,05	1516,12	
День 2								
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	11,23	10,89	10,76	182,61	268	
	Рагу из овощей	180	2,83	7,29	15,16	138,29	143	
	Чай с молоком	200	1,82	1,80	13,66	77,2	378	
	Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,70	131	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			740	20,29	21,88	128,37	792,20	
ОБЕД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,43	8,21	3,68	94,3	32	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	5,29	9,45	17,66	177,31	104	
	Поджарка из рыбы	100	18,55	10,79	31,61	380,28	231	
	Рис припущенный с овощами,	180	7,07	8,21	53,05	314,73	305	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	58,00	330	389	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н		

ИТОГО ЗА ОБЕД		930	37,51	37,51	165,83	1481,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	57,80	59,39	294,20	2273,91	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	200	24,40	17,82	27,66	388,48	222
	Молоко густенное	30	2,10	2,37	2,85	40,5	Н
	Чай Каркадэ	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	31,82	25,32	76,88	682,56	43
ОБЕД	Салат из овощей с кукурузой	100	1,26	8,15	4,66	97,24	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей	250	6,13	0,58	19,82	109,32	102
	Курица отварная (на суп)	25	5,96	6,02	0,00	77,91	288
	Биточки из курицы	100	14,22	12,55	11,23	235,08	294
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	3,22	1,85	38,92	331
	Картофель отварной	180	3,73	0,74	30,31	143,21	125
	Компот из черной смородины	200	0,20	0,00	12,44	50,48	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Мармелад	60	0,06	0,00	47,64	192,6	362
ИТОГО ЗА ОБЕД		1025	37,26	32,11	129,78	1129,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	69,08	57,43	206,66	1812,41	
День 4							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99	14
	Бифстроганов из индейки	100	16,30	15,93	6,22	234,54	245
	Поджаренная из свежих помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71
	Пюре картофельное	180	3,96	5,20	26,50	169,16	312
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377
	Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		725	25,19	34,12	85,83	756,49	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	7,14	3,32	80,06	24
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,37	6,37	14,14	123,89	82
	Мясо отварное	20	4,69	3,07	0,08	46,66	241
	Уляш из говядины	100	15,76	17,00	3,48	230,23	260
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,17	7,61	45,76	291,89	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,00	20,58	82,64	388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		940	39,54	42,04	89,19	1040,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	64,73	76,16	175,02	1796,95	
День 5							
ЗАВТРАК		Плов с говядиной	280	18,53	18,54	41,27	434,45
		Поджаренная капуста	40	0,32	0,04	1,00	5,6
		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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			720	29,15	28,03	117,57	868,79
ОБЕД		Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,01	2,55	3,16	44,23
		Суп рисовый с томатом с курицей	250	1,95	3,22	17,25	106,37
		Курица отварная (на суп рисовый)	20	4,77	4,82	0,00	62,33
		Куриное филе в сырном соусе	100	17,44	11,38	3,93	211,66
		Макаронные изделия	180	6,50	4,30	39,67	223,06
		Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	50,88
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95
ИТОГО ЗА ОБЕД			930	37,98	27,22	78,46	883,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1650	67,13	55,25	196,03	1752,41
День 6							
ЗАВТРАК		Сосиски отварные	100	11,27	11,64	0,00	211,82
		Соус томатный,	40	1,40	4,09	7,24	72,4
		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,17	7,61	45,76	291,89
		Чай с ягодами	200	0,44	1,08	12,16	60,02
		Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,70	131
		Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			670	27,83	26,07	98,36	805,13
ОБЕД		Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,80	5,21	8,10	86,88
		Суп из овощей со сметаной	260	2,00	4,26	11,54	93,37
		Мясо отварное	20	4,69	3,07	0,08	46,66
		Бифштекс рубленый	100	15,04	22,04	1,20	263,31
		Соус сметанный с томатом	30	0,53	3,22	1,85	38,92
		Макаронные изделия	180	6,50	4,30	39,67	223,06
		Компот из кураги	200	0,78	0,04	18,62	76,48
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95
ИТОГО ЗА ОБЕД			970	36,51	42,99	82,89	1013,77

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	64,34	69,06	181,25	1818,90	
День 7							
ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	100	15,76	17,00	3,48	230,23	260
	Пюре картофельное	180	3,96	5,20	26,50	169,16	312
	Подфарнировка 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	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	26,07	26,11	85,30	684,06	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,84	7,15	4,09	83,65	27
	Суп-лапша домашняя с курицей	275	11,47	14,91	15,56	243,6	113
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,60	4,40	3,88	97,97	229
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,40	4,68	44,01	240,26	147
	Напиток витаминный	200	0,56	0,04	21,06	83,3	388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	34,04	32,03	90,43	933,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	60,11	58,14	175,73	1617,93	
День 8							
ЗАВТРАК	Наггетсы куриные запеченные	100	16,20	13,71	5,40	141,5	295
	Соус томатный,	40	1,40	4,09	7,24	72,4	333
	Макаронны отварные	180	6,50	4,30	39,67	223,06	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
	Плоды свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	29,46	27,50	107,35	728,24	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	1,05	5,13	2,17	59,07	18
	Мясо отварное	260	2,29	6,42	10,35	109,54	88
	Котлеты из говядины и печени	20	4,69	3,07	0,08	46,66	241
	Рис припущенный с овощами,	100	19,19	15,41	13,97	267,11	268
	Соус сметанный с томатом	180	7,07	8,21	53,05	314,73	305
	Компот из смеси сухофруктов	30	0,53	3,22	1,85	38,92	331
	Мармелад	200	0,04	0,00	13,16	50,02	349
	Хлеб пшеничный	60	0,06	0,00	47,64	192,6	362
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	40,09	42,31	144,10	1263,74	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1750	69,55	69,81	251,45	1991,98	
День 9												
ЗАВТРАК		Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19		99	14			
		Плов с отварной птицей	280	30,21	22,68	47,18		537,6	291			
		Поджаренная из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1,00		5,6	71			
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26		46,32	377			
		Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,70		131	Н			
		Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50		38	338			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			685	35,48	35,25	92,83		857,52				
ОБЕД		Салат из свежкл с сыром и чесноком	100	4,12	8,11	8,25		123,47	50			
		Суп картофельный с фасолью с говядиной	250	5,53	5,65	19,38		152,35	102			
		Мясо отварное	20	4,69	3,07	0,08		46,66	241			
		Биточки из индейки	100	14,58	13,05	11,42		217,48	294			
		Рагу из овощей	180	2,83	7,29	15,16		138,29	143			
		Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,10		52,08	342			
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н			
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20		114,95	Н			
ИТОГО ЗА ОБЕД			930	37,08	38,06	69,22		915,42				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1615	72,56	73,31	162,05		1772,94				
День 10												
ЗАВТРАК		Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,60	9,96	3,88		97,97	229			
		Пюре картофельное	180	3,96	5,20	26,50		169,16	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			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			770	26,90	25,81	94,19		670,52				
ОБЕД		Салат витаминный (2 вариант)	100	8,15	5,43	21,75		164,99	49			
		Свекольник со сметаной	260	2,91	4,29	16,28		116,25	113			
		Мясо отварное	20	4,69	3,07	0,08		46,66	241			
		Плов с говядиной	280	18,54	24,37	41,27		434,45	265			
		Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62		50,88	342			
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н			
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20		114,95	Н			
ИТОГО ЗА ОБЕД			940	39,60	38,11	93,83		998,32				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1710	66,50	63,92	188,02		1668,84				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			16530	648,89	636,82	1988,46		18022,39				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1653	64,89	63,68	198,85		1802,24				

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»