

«Утверждено»
Директор школы
МБОУ СОШ №3


Г. В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №5 (1 вариант)

Горячего питания для организации питания детей начальных классов (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							
Горячее питание	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						659,76	
День 2							
Горячее питание	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						724,70	
День 3							
Горячее питание	Пудинг из творога	170	20,74	15,15	23,51	330,21	222
	Молоко стуженное	20	1,40	1,58	1,90	27	Н
	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
	Чай Каркаде	200	0,00	0,00	10,98	41,68	376
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						610,79	
День 4							
Горячее питание	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Бефстроганов из индейки	90	14,67	14,34	5,60	211,09	245
	Подгарнировка 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						645,65	

День 5									
Горячее питание	Плов с говядиной	240	15,89	15,89	35,38	372,38	265		
	Подгариновка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71		
	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		
	Плоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144	338		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
670									
26,43									
25,37									
111,43									
805,32									
243									
День 6									
Горячее питание	Сосиски отварные	100	11,27	11,64	0,00	211,82	333		
	Соус томатный,	30	1,05	3,07	5,43	54,3	171		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,48	6,35	38,13	243,24	376		
	Чай с ягодами	200	0,44	1,08	12,16	60,02	Н		
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	338		
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
620									
25,04									
23,50									
83,78									
712,18									
260									
День 7									
Горячее питание	Гуляш из говядины	90	14,18	15,30	3,13	207,21	312		
	Пюре картофельное	150	3,30	4,34	22,08	140,97	71		
	Подгариновка из свежих помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	378		
	Чай с молоком	200	1,82	1,80	13,66	77,2	Н		
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	338		
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
660									
23,08									
23,26									
75,39									
606,65									
295									
День 8									
Горячее питание	Наггетсы куриные запеченные	90	14,58	12,34	4,86	127,35	333		
	Соус томатный,	30	1,05	3,07	5,43	54,3	202		
	Макаронны отварные	150	5,41	3,59	33,06	185,88	376		
	Чай с шиповником	200	0,24	0,02	11,70	46,88	Н		
	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	338		
	Плоды свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,5			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
670									
26,40									
24,40									
98,39									
658,81									
14									
День 9									
Горячее питание	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	291		
	Плов с отварной птицей	240	25,89	19,44	40,44	460,8	71		
	Подгариновка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	377		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32			

	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н	
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	338	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	30,29	28,08	80,64	720,12		
День 10								
Горячее питание	Рыба, тушенная 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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	25,18	23,95	89,38	632,53		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6490	248,17	240,13	883,61	6776,51		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		649	24,82	24,01	88,36	677,65		

Примечание:

1. Использованы документы: Сборник рецептур 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»