

«Утверждено»  
Директор школы  
МБОУ СОШ №3

  
Г. В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №5 (2 вариант)

Горячего питания для организации питания детей льготной категории с 6 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>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	8,56	9,74	38,50	264,54	181
	Бутерброд с маслом (сливочным)	40	2,41	6,39	14,93	127,1	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	ТТК №1
	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	ТТК №5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>22,05</b>	<b>21,65</b>	<b>116,43</b>	<b>742,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный	60	1,14	3,21	8,54	67,82	35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,36	9,02	22,23	127,2	106
	Котлеты Московские (с соусом)	90	6,89	13,81	7,41	182,54	270
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	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	ТТК №3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	ТТК №4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>29,68</b>	<b>33,01</b>	<b>101,35</b>	<b>892,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>51,73</b>	<b>54,66</b>	<b>217,78</b>	<b>1634,43</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень тушеная в соусе	90	12,37	8,05	8,02	155,29	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	ТТК №3
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>22,82</b>	<b>16,10</b>	<b>76,02</b>	<b>619,39</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежлы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Рассольник ленинградский	200	8,16	7,78	14,38	160,86	96
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	ТТК №3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	ТТК №4
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
	Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	ТТК №2

ИТОГО ЗА ОБЕД	960	34,52	41,87	126,28	1182,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	57,34	57,97	202,30	1802,32	
<b>День 3</b>						
ЗАВТРАК	Рагу из свинины	175	11,67	23,07	17,20	378
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	16,27	23,83	56,74	636,48
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34
	Суп картофельный с бобовыми	200	10,02	6,20	15,86	159,68
	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152
	Каша перловая рассыпчатая (с маслом)	180	5,38	7,54	37,82	240,86
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	35,85	27,84	98,11	946,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	52,12	51,67	154,85	1583,03
<b>День 4</b>						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	6,84	6,72	9,67	127
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		770	15,85	14,25	99,25	661,58
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,3
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,92	7,76	8,10	135,18
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,6
	Картофель отварной (с маслом)	105	2,02	3,96	13,99	105
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97
	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,2
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	35,57	32,25	149,46	1159,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	51,42	46,50	248,71	1821,49
<b>День 5</b>						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,91	16,59	42,00	405
						223

	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	ТТК №1
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>25,65</b>	<b>18,45</b>	<b>93,18</b>	<b>645,52</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	5,74	10,20	99,94	82
	Бифстроганов	90	11,31	15,06	5,06	201,87	250
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,04	12,46	49,42	353,6	302
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	ТТК №3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	ТТК №4
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	28,08	109,76	342
	Печенье Ягодка	40	2,40	9,44	14,40	142,8	ТТК №7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>33,36</b>	<b>43,82</b>	<b>117,45</b>	<b>1133,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>59,01</b>	<b>62,27</b>	<b>210,63</b>	<b>1779,26</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,6	246
	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	ТТК №3
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	ТТК №6
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>22,77</b>	<b>27,27</b>	<b>77,97</b>	<b>700,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,7	49
	Суп с крутой и томатом (рисовая, перловая)	250	0,70	4,80	1,90	52,5	116
	Плов из птицы или кролика	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	ТТК №3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	ТТК №4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,28</b>	<b>22,21</b>	<b>82,20</b>	<b>780,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>48,05</b>	<b>49,48</b>	<b>160,17</b>	<b>1480,71</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой (ячневой, гречневой, перловой, пшеном)	250	3,70	4,47	7,67	89	121
	Бутерброды с джемом (джем абрикосовый)	55	2,42	3,87	29,15	161	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	ТТК №1
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	ТТК №6

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с капустой и кукурузой	725	17,44	19,00	113,50	702,2	41			
Суп картофельный с клецками	100	3,36	6,39	24,76	169,9	108			
Птица или кролик отварные (с маслом)	200	9,02	5,92	19,26	166,52	288			
Капуста тушеная (из свежей капусты)	55	11,74	12,91	0,24	164	321			
Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	3,71	5,83	16,97	135,18	348			
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348			
Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	338			
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	338			
Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	27			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1005</b>	<b>34,56</b>	<b>32,55</b>	<b>106,17</b>	<b>1009,17</b>	<b>27</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
	<b>1730</b>	<b>52,00</b>	<b>51,55</b>	<b>219,67</b>	<b>1711,37</b>	<b>93</b>			
<b>День 8</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Рагу из птицы	180	15,61	10,18	16,18	308,92	289			
Чай с вареньем	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	338			
Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	338			
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	24			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>630</b>	<b>22,49</b>	<b>23,52</b>	<b>69,04</b>	<b>746,44</b>	<b>24</b>			
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,43	3,68	1,96	42,47	102			
Суп картофельный с бобовыми	200	10,02	6,20	15,86	159,68	278			
Тертель 1-й вариант	90	6,37	9,31	9,75	147,73	312			
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	338			
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	338			
Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	342			
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	338			
Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	338			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1000</b>	<b>27,04</b>	<b>26,51</b>	<b>101,32</b>	<b>904,35</b>	<b>27</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
	<b>1630</b>	<b>49,53</b>	<b>50,03</b>	<b>170,36</b>	<b>1650,79</b>	<b>93</b>			
<b>День 9</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255			
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203			
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	338			
Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	27			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>710</b>	<b>24,03</b>	<b>19,27</b>	<b>86,61</b>	<b>706,84</b>	<b>27</b>			
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,49	3,69	2,42	44,56	93			
Ши по-уральски (с крупной)	200	8,16	7,84	6,70	131	27			

	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	16,44	22,44	25,06	368,98	232
	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	ТТК №3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	ТТК №4
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>32,16</b>	<b>35,16</b>	<b>74,65</b>	<b>895,37</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590</b>	<b>56,19</b>	<b>54,43</b>	<b>161,26</b>	<b>1602,21</b>	
	<b>День 10</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Рыба отварная (с маслом)	90	6,19	5,65	0,80	118,5	226
	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,90	266,6	305
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	ТТК №3
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>730</b>	<b>16,15</b>	<b>12,35</b>	<b>91,20</b>	<b>659,62</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,83	3,71	3,23	49,49	32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,12	6,58	12,94	159,64	104
	Угаш	90	10,39	11,14	1,98	149,88	260
	Рагу из овощей	180	3,46	10,48	18,50	183,67	143
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	ТТК №3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	ТТК №4
	Печенье Ягодка	40	2,40	9,44	14,40	142,8	ТТК №7
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>34,89</b>	<b>42,18</b>	<b>75,68</b>	<b>958,27</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1580</b>	<b>51,04</b>	<b>54,53</b>	<b>166,88</b>	<b>1617,89</b>	
	<b>День 11</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	262
	Каша перловая рассыпчатая (с маслом )	180	5,38	7,54	37,82	240,86	171
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	ТТК №3
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>690</b>	<b>23,72</b>	<b>19,06</b>	<b>72,97</b>	<b>641,62</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,1	46
	Суп овощной	250	2,25	6,25	6,25	100	477
	Бефстроганов	90	11,31	15,06	5,06	201,87	250
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	ТТК №3

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	ТТК №4
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	1,08	0,22	44,38	173,52	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>27,75</b>	<b>33,48</b>	<b>103,88</b>	<b>975,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>51,47</b>	<b>52,54</b>	<b>176,85</b>	<b>1617,58</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	50	6,34	7,35	15,10	145,72	3
	Омлет с морковью	180	15,82	10,40	5,96	270,99	214
	Чай с джемом	200	0,24	0,00	14,62	60,5	376
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	ТТК №1
	Флоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>26,52</b>	<b>29,13</b>	<b>66,74</b>	<b>635,21</b>	<b>67</b>
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60	1,90	6,13	6,43	88,19	88
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,92	7,76	8,10	135,18	271
	Котлеты домашние (с соусом)	90	6,91	7,12	8,20	122,82	126
	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,85	166,95	389
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110	116,9
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	68,97	ТТК №4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	79,9	338
	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	175,6	ТТК №6
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	1064,51	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>30,08</b>	<b>35,35</b>	<b>116,25</b>	<b>1699,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>56,60</b>	<b>54,48</b>	<b>182,99</b>	<b>20000,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19250</b>	<b>636,50</b>	<b>640,11</b>	<b>2272,45</b>	<b>1666,73</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1604,17</b>	<b>53,04</b>	<b>53,34</b>	<b>189,37</b>		

Примечание:

1. Использованы документы: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и Детских оздоровительных учреждений», 2013г. Пермь.
2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»