

«Утверждено»
Директор школы
МБОУ СОШ №3


Г. В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №1 (2 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 | 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 овсяное | 40 | 3,80 | 1,40 | 16,00 | 92 | ТТК №5 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,05 | 21,65 | 116,43 | 742,24 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Горячее питание | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,82 | 16,10 | 76,02 | 619,39 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Горячее питание | Рагу из свинины | 175 | 11,67 | 23,07 | 17,20 | 378 | 263 |
| | 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 | ТТК №3 |
| | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | 338 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 16,27 | 23,83 | 56,74 | 636,48 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Горячее питание | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| | Рыба, запеченная под молочным соусом | 100 | 6,84 | 6,72 | 9,67 | 127 | 233 |
| | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 304 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,00 | 22,86 | 86,92 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | ТТК №3 |
| | Плоды или ягоды свежие (груша) | 190 | 0,76 | 0,57 | 19,57 | 89,3 | 338 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 15,85 | 14,25 | 99,25 | 661,58 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Горячее питание | Запеканка из творога (с молоком стученным) | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 560 | 25,65 | 18,45 | 93,18 | 645,52 | |
| День 6 | | | 90 | 12,02 | 12,67 | 2,94 | 147,6 | 246 |
| Горячее питание | Гуляш из отварной говядины | 150 | 3,29 | 8,22 | 21,69 | 174,36 | 128 | |
| | Картофельное пюре (с маслом) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 | |
| | Чай с сахаром | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | ТТК №3 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,12 | 5,68 | 28,04 | 175,6 | ТТК №6 | |
| | Печенье шоколадное | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | 338 | |
| | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 660 | 22,77 | 27,27 | 77,97 | 700,1 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |
| День 7 | | | 250 | 3,70 | 4,47 | 7,67 | 89 | 121 |
| Горячее питание | Сул молочный с крупой (ячневой, гречневой, перловой, пшеном) | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161 | 2 | |
| | Бутерброды с джемом (джем абрикосовый) | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382 | |
| | Какао с молоком | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | ТТК №1 | |
| | Батон нарезной | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | 338 | |
| | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 40 | 3,12 | 5,68 | 28,04 | 175,6 | ТТК №6 | |
| | Печенье шоколадное | 725 | 17,44 | 19,00 | 113,50 | 702,2 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |
| День 8 | | | 180 | 15,61 | 10,18 | 16,18 | 308,92 | 289 |
| Горячее питание | Рагу из птицы | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,40 | 50,9 | 376 | |
| | Чай с вареньем | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | ТТК №3 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,92 | 12,20 | 22,96 | 213,2 | ТТК №2 | |
| | Печенье маковое | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 338 | |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 630 | 22,49 | 23,52 | 69,04 | 746,44 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |
| День 9 | | | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | 255 |
| Горячее питание | Печень по-строгановски | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,54 | 234,86 | 203 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 0,30 | 0,12 | 26,14 | 104,16 | 345 | |
| | Компот из черной смородины | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | ТТК №3 | |
| | Хлеб пшеничный | 190 | 0,76 | 0,57 | 19,57 | 89,3 | 338 | |
| | Плоды или ягоды свежие (груша) | 710 | 24,03 | 19,27 | 86,61 | 706,84 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |
| День 10 | | | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| Горячее питание | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 90 | 6,19 | 5,65 | 0,80 | 118,5 | 226 | |
| | Рыба отварная (с маслом) | 200 | 4,86 | 5,74 | 48,90 | 266,6 | 305 | |
| | Рис припущенный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | ТТК №3 | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 342 | |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | 338 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 730 | 16,15 | 12,35 | 91,20 | 659,62 | |
| День 11 | | | | | | | |
| Горячее питание | 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 №3 378 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 338 |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 690 | 23,72 | 19,06 | 72,97 | 641,62 | |
| День 12 | | | | | | | |
| Горячее питание | 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 №1 338 |
| | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 140 | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 610 | 26,52 | 29,13 | 66,74 | 635,21 | |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД: | | 7980,00 | 255,76 | 243,88 | 1019,65 | 8097,24 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 665,00 | 21,31 | 20,32 | 84,97 | 674,77 | |

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»