

«Утверждено»  
Директор школы  
МБОУ СОШ №3

  
Г.В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №2 (2 вариант)

Горячего питания для организации питания детей с родительской платой с 6 до 11 лет

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №3»

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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 №1 338
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	ТТК №5 92
	Печенье овсяное	40	3,80	1,40	16,00	92	ТТК №5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>660</b>	<b>22,05</b>	<b>21,65</b>	<b>116,43</b>	<b>742,24</b>	
<b>День 2</b>							
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 №3 338
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	376
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
		<b>680</b>	<b>22,82</b>	<b>16,10</b>	<b>76,02</b>	<b>619,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 3</b>							
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 №3 338
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	
		<b>555</b>	<b>16,27</b>	<b>23,83</b>	<b>56,74</b>	<b>636,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 4</b>							
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 №3 338
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	
		<b>770</b>	<b>15,85</b>	<b>14,25</b>	<b>99,25</b>	<b>661,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 5</b>							
Горячее питание	Запеканка из творога (с молоком ступенным)	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 ДЕНЬ:</b>	<b>560</b>	<b>25,65</b>	<b>18,45</b>	<b>93,18</b>	<b>645,52</b>	

<b>День 6</b>							
Горячее питание	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 ДЕНЬ:</b>		<b>660</b>	<b>22,77</b>	<b>27,27</b>	<b>77,97</b>	<b>700,1</b>	

<b>День 7</b>							
Горячее питание	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 ДЕНЬ:</b>		<b>725</b>	<b>17,44</b>	<b>19,00</b>	<b>113,50</b>	<b>702,2</b>	

<b>День 8</b>							
Горячее питание	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	ТТК №3
	Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	ТТК №2
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>22,49</b>	<b>23,52</b>	<b>69,04</b>	<b>746,44</b>	

<b>День 9</b>							
Горячее питание	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	ТТК №3
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>710</b>	<b>24,03</b>	<b>19,27</b>	<b>86,61</b>	<b>706,84</b>	

<b>День 10</b>							
Горячее питание	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 ДЕНЬ:</b>		<b>730</b>	<b>16,15</b>	<b>12,35</b>	<b>91,20</b>	<b>659,62</b>	
<b>День 11</b>							
Горячее	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	262
питание	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	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>690</b>	<b>23,72</b>	<b>19,06</b>	<b>72,97</b>	<b>641,62</b>	<b>3</b>
<b>День 12</b>							
Горячее	Бутерброд с сыром	50	6,34	7,35	15,10	145,72	214
питание	Омлет с морковью	180	15,82	10,40	5,96	270,99	376
	Чай с джемом	200	0,24	0,00	14,62	60,5	ТТК №1
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	338
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>610</b>	<b>26,52</b>	<b>29,13</b>	<b>66,74</b>	<b>635,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7980,00</b>	<b>255,76</b>	<b>243,88</b>	<b>1019,65</b>	<b>8097,24</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>665,00</b>	<b>21,31</b>	<b>20,32</b>	<b>84,97</b>	<b>674,77</b>	



Примечание:

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