

«Утверждено»  
Директор школы  
МБОУ СОШ №3

  
Г. В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №3 (1 вариант)

Горячего питания для организации питания детей с родительской платой 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		
<b>День 1</b>							
Горячее питание	Бутерброд с колбасой	50	8,16	11,45	0,38	137,18	6
	Макаронны 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>650</b>	<b>26,33</b>	<b>24,02</b>	<b>86,16</b>	<b>719,40</b>	
<b>День 2</b>							
Горячее питание	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>740</b>	<b>20,29</b>	<b>21,88</b>	<b>128,37</b>	<b>792,20</b>	
<b>День 3</b>							
Горячее питание	Пудинг из творога	200	24,40	17,82	27,66	388,48	222
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,5	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>580</b>	<b>31,82</b>	<b>25,32</b>	<b>76,88</b>	<b>682,56</b>	
<b>День 4</b>							
Горячее питание	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99	14
	Бефстроганов 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>725</b>	<b>25,19</b>	<b>34,12</b>	<b>85,83</b>	<b>756,49</b>	



<b>День 5</b>										
Горячее питание	Плов с говядиной	280	18,53	18,54	41,27	434,45	265			
	Подгариновка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1,00	5,6	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			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>720</b>	<b>29,15</b>	<b>28,03</b>	<b>117,57</b>	<b>868,79</b>				
<b>День 6</b>										
Горячее питание	Сосиски отварные	100	11,27	11,64	0,00	211,82	243			
	Соус томатный,	30	1,05	3,07	5,43	54,3	333			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,17	7,61	45,76	291,89	171			
	Чай с ягодами	200	0,44	1,08	12,16	60,02	376			
	Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,70	131	Н			
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	338			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>660</b>	<b>27,48</b>	<b>25,05</b>	<b>96,55</b>	<b>787,03</b>				
<b>День 7</b>										
Горячее питание	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			
	Подгариновка 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	333			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>710</b>	<b>26,07</b>	<b>26,11</b>	<b>85,30</b>	<b>684,06</b>				
<b>День 8</b>										
Горячее питание	Наггетсы куриные запеченные	100	16,20	13,71	5,40	141,5	295			
	Соус томатный,	30	1,05	3,07	5,43	54,3	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			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>710</b>	<b>29,11</b>	<b>26,48</b>	<b>105,54</b>	<b>710,14</b>				
<b>День 9</b>										
Горячее питание	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			
	Подгариновка 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>685</b>	<b>35,48</b>	<b>35,25</b>	<b>92,83</b>	<b>857,52</b>	
<b>День 10</b>							
Горячее	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,60	9,96	3,88	97,97	229
питание	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>26,90</b>	<b>25,81</b>	<b>94,19</b>	<b>670,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6950</b>	<b>277,82</b>	<b>272,07</b>	<b>969,22</b>	<b>7528,71</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>695</b>	<b>27,78</b>	<b>27,21</b>	<b>96,92</b>	<b>752,87</b>	

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»