

«Утверждено»
Директор школы
МБОУ СОШ №3


Г. В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №3 (2 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		
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	50	3,75	1,45	25,70	131	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		670	22,80	21,94	121,57	768,44	
День 2							
Горячее питание	Печень тушенная в соусе	100	13,74	8,94	8,91	172,54	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	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:		720	25,71	17,86	81,18	686,12	
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	50	3,95	0,50	1,05	116,9	ТТК №3
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565	17,06	23,93	56,95	659,86	
День 4							
Горячее питание	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	6,84	6,72	9,67	127	233
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	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
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	17,57	15,15	105,87	721,72	
День 5							
Горячее питание	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	180	26,30	19,91	50,40	486	223
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ТТК №1

Плоды или ягоды свежие (яблоки)

170 0,68 0,68 16,66 79,9 338

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

600 30,79 22,06 106,72 752,72

День 6

Горячее питание	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,38	10,96	28,92	232,48	128
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	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
		730	25,99	31,52	85,74	798	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 7

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	50	3,75	1,45	25,70	131	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
		735	18,19	19,29	118,64	728,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 8

Горячее питание	Рагу из птицы	200	17,34	12,42	17,98	343,24	289
	Чай с вареньем	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	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
		660	25,01	35,86	71,05	804,14	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 9

Горячее питание	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	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
	Плоды или ягоды свежие (груша)	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338
		740	25,55	20,14	90,88	756,32	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 10

Горячее питание	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Рыба отварная (с маслом)	100	7,99	6,28	0,89	131,67	226
	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,90	266,6	305
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	29,18	13,16	93,02	704,97	
День 11							
Горячее питание	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	262
	Каша перловая рассыпчатая (с маслом)	200	5,98	8,38	42,02	267,62	171
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	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:		720	25,11	20,00	77,38	691,76	
День 12							
Горячее питание	Бутерброд с сыром	50	6,34	7,35	15,10	145,72	3
	Омлет с морковью	200	17,58	12,60	6,62	301,1	214
	Чай с джемом	200	0,24	0,00	14,62	60,5	376
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ТТК №1 338
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	29,03	31,68	72,54	691,52	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		8410,00	291,99	272,59	1081,54	8763,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		700,83	24,33	22,72	90,13	730,33	

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»