

«Утверждено»  
Директор школы  
МБОУ СОШ №3

  
Г.В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №4 (1 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»

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
	Макаронные отварные с сыром	180	12,19	9,46	30,71	300,96	204
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377
	Чай с сахаром и лимоном	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Батон йодированный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Плоды свежие (яблоко)	620	24,23	22,67	77,61	659,76	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 2</b>							
Горячее питание	Котлеты из говядины	90	10,11	9,80	9,68	164,35	268
	Рагу из овощей	150	2,36	6,08	12,63	115,25	143
	Чай с молоком	200	1,82	1,80	13,66	77,2	378
	Чай с молоком	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Батон йодированный	150	0,60	0,45	15,45	70,5	338
	Плоды свежие (груша)	60	0,06	0,00	47,64	192,6	362
	Мармелад	690	17,95	19,29	119,62	724,70	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 3</b>							
Горячее питание	Пудинг из творога	170	20,74	15,15	23,51	330,21	222
	Молоко стуженное	20	1,40	1,58	1,90	27	Н
	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	Н
	Булочка с маком	100	0,80	0,20	7,50	38	338
	Плоды свежие (мандарин)	200	0,00	0,00	10,98	41,68	376
	Чай Каркаде	540	27,46	21,86	71,78	610,79	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 4</b>							
Горячее питание	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Бифстроганов из индейки	90	14,67	14,34	5,60	211,09	245
	Поджаренная из свежих помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71
	Пюре картофельное	150	3,30	4,34	22,08	140,97	312
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377
	Чай с сахаром и лимоном	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Батон йодированный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Плоды свежие (яблоко)	670	22,11	27,75	75,59	645,65	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							



<b>День 5</b>									
Горячее питание	Плов с говядиной	240	15,89	15,89	35,38	372,38	265		
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	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>670</b>	<b>26,43</b>	<b>25,37</b>	<b>111,43</b>	<b>805,32</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	150	8,48	6,35	38,13	243,24	171		
	Чай с ягодами	200	0,44	1,08	12,16	60,02	376		
	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н		
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	338		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>620</b>	<b>25,04</b>	<b>23,50</b>	<b>83,78</b>	<b>712,18</b>			
<b>День 7</b>									
Горячее питание	Гуляш из говядины	90	14,18	15,30	3,13	207,21	260		
	Пюре картофельное	150	3,30	4,34	22,08	140,97	312		
	Подгарнировка 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	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н		
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>660</b>	<b>23,08</b>	<b>23,26</b>	<b>75,39</b>	<b>606,65</b>			
<b>День 8</b>									
Горячее питание	Нагетсы куриные запеченные	90	14,58	12,34	4,86	127,35	295		
	Соус томатный,	30	1,05	3,07	5,43	54,3	333		
	Макаронны отварные	150	5,41	3,59	33,06	185,88	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>670</b>	<b>26,40</b>	<b>24,40</b>	<b>98,39</b>	<b>658,81</b>			
<b>День 9</b>									
Горячее питание	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14		
	Плов с отварной птицей	240	25,89	19,44	40,44	460,8	291		
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71		
	Чай с сахаром и лимонном	200	0,28	0,00	11,26	46,32	377		

	Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,8	Н
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	338
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>620</b>	<b>30,29</b>	<b>28,08</b>	<b>80,64</b>	<b>720,12</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Горячее питание</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,54	8,96	3,49	88,17	229
	Пюре картофельное	150	3,30	4,34	22,08	140,97	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>730</b>	<b>25,18</b>	<b>23,95</b>	<b>89,38</b>	<b>632,53</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>6490</b>	<b>248,17</b>	<b>240,13</b>	<b>883,61</b>	<b>6776,51</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>649</b>	<b>24,82</b>	<b>24,01</b>	<b>88,36</b>	<b>677,65</b>	

Примечание:

1. Исползованы документы: Сборник репеттур на продужкино, 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»