

«Утверждено»
Директор школы
МБОУ СОШ №3


Г.В. Кузнецова

«29» декабря 2023 Приказ №1077



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ №4 (2 вариант)

Горячего питания для организации питания детей льготной категории 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 ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	8,56	9,74	38,50	264,54	181
	Маслом и сахаром)	40	2,41	6,39	14,93	127,1	3
	Булгурброд с маслом (сливочным)	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Кофейный напиток с молоком	50	3,75	1,45	25,70	131	ТТК №1
	Батон нарезной	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	Флоды или ягоды свежие (мандарин)	40	3,80	1,40	16,00	92	ТТК №5
	Печенье овсянное	670	22,80	21,94	121,57	768,44	35
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	1,90	5,35	14,24	113,03	106
	Салат картофельный	250	10,64	11,34	29,05	157,05	270
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	100	9,65	15,34	8,23	202,82	309
Котлеты Московские (с соусом)	200	7,36	6,02	35,26	224,6	345	
Макаронные изделия отварные	200	0,30	0,12	26,14	104,16	ТТК №3	
Компот из черной смородины	75	5,93	0,75	1,57	175,35	ТТК №4	
Хлеб пшеничный,	40	2,24	0,44	0,96	91,96	338	
Хлеб ржано-пшеничный	1015	38,02	39,36	115,45	1068,97	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1685	60,82	61,30	237,02	1837,41	261	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2 ЗАВТРАК	Печень тушеная в соусе	100	13,74	8,94	8,91	172,54	203
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	ТТК №3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	338
	Хлеб пшеничный	170	0,68	0,68	16,66	79,9	376
	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	54
	Чай с сахаром	720	25,71	17,86	81,18	686,12	96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	1,09	6,08	11,20	103,9	244
	Салат из свежкы с яблоками	250	10,20	9,73	17,98	201,08	244
	Рассолыник ленинградский	150	15,30	14,33	24,38	297	349
	Плов из отварной говядины	200	0,66	0,08	32,02	132,8	ТТК №3
Компот из смеси сухофруктов	75	5,93	0,75	1,57	175,35	ТТК №4	
Хлеб пшеничный,	40	2,24	0,44	0,96	91,96	338	
Хлеб ржано-пшеничный	190	0,76	0,57	19,57	89,3	338	
Флоды или ягоды свежие (груша)	40	2,92	12,20	22,96	213,2	ТТК №2	
Печенье маковое							

	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 ЗАВТРАК	600	30,79	22,06	106,72	752,72	59
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,9	82
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	7,17	12,75	124,93	250
	Бефстроганов	100	12,57	16,73	5,62	224,3	302
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,04	12,46	49,42	353,6	ТТК №3
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	ТТК №4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	342
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	28,08	109,76	ТТК №7
	Печенье Ягодка	40	2,40	9,44	14,40	142,8	
	Итого за ОБЕД	1005	37,60	47,28	121,32	1262,6	
Итого за ДЕНЬ:		1605	68,39	69,34	228,04	2015,32	246
День 6							
ЗАВТРАК							
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	128
	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,38	10,96	28,92	232,48	376
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	ТТК №3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	ТТК №6
	Хлеб пшеничный	40	3,12	5,68	28,04	175,6	338
	Печенье шоколадное	40	1,12	0,28	10,50	53,2	
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	
	Итого за ЗАВТРАК	730	25,99	31,52	85,74	798	49
ОБЕД							
	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,7	116
	Суп с круглой и томатом (рисовая, перловая)	250	0,70	4,80	1,90	52,5	291
	Плов из круглой и томатом (рисовая, перловая)	225	19,06	11,77	40,21	343,51	346
	Плов из птицы или кролика	200	0,44	0,10	34,00	141,2	ТТК №3
	Компот из апельсина и мандарина	75	5,93	0,75	1,57	175,35	ТТК №4
	Хлеб пшеничный,	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
	Итого за ОБЕД	890	29,94	23,88	87,43	900,22	
Итого за ДЕНЬ:		1620	55,93	55,40	173,17	1698,22	
День 7							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с круглой (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	ТТК №1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	338
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	ТТК №6
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	

Рыба, запеченная в сметанном соусе	220	8,08	14,68	27,57	405,88	232
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	ТТК №3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	ТТК №4
Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	1025	38,70	42,18	81,20	1076,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1765	54,25	52,32	172,08	1832,48	

День 10	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
ЗАВТРАК	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 ЗАВТРАК	790	29,18	13,16	93,02	704,97	
ИТОГО ЗА ОБЕД	100	1,38	6,19	5,38	82,49	32	

ОБЕД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	15,15	8,22	16,17	199,55	104
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,54	12,38	2,20	166,53	260
	Гуляш	100	3,84	11,64	20,56	204,08	143
	Рагу из овощей	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Компот из сухофруктов	75	5,93	0,75	1,57	175,35	ТТК №3
	Хлеб пшеничный,	40	2,24	0,44	0,96	91,96	ТТК №4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	9,44	14,40	142,8	ТТК №7
	Печенье Ягодка	1005	42,54	49,06	84,10	1149,68	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1795	61,72	62,22	177,12	1854,65	

День 11	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	262
ЗАВТРАК	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
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	720	25,11	20,00	77,38	691,76	46	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,1	477
	Суп овощной	250	2,25	6,25	6,25	224,3	250
	Бифстроганов	100	12,57	16,73	5,62	224,6	309
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	ТТК №3
ИТОГО ЗА ОБЕД	75	5,93	0,75	1,57	175,35		

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	ТТК №4
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	1,08	0,22	44,38	173,52	348
		965	31,55	35,51	105,20	1079,83	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1685	56,66	55,51	182,58	1771,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						145,72	3
День 12		50	6,34	7,35	15,10	301,1	214
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	200	17,58	12,60	6,62	60,5	376
	Омлет с морковью	200	0,24	0,00	14,62	131	ТТК №1
	Чай с джемом	50	3,75	1,45	25,70	53,2	338
	Батон нарезной	140	1,12	0,28	10,50		
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	640	29,03	31,68	72,54	691,52	67
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3,17	10,22	10,71	146,98	88
	Винегрет овощной	250	9,90	9,70	10,13	168,97	271
	Щи из свежей капусты с картофелем	100	7,68	7,91	9,11	136,47	126
	Котлеты домашние (с соусом)	200	4,14	9,32	27,80	222,6	389
	Картофель отварной с луком	200	0,82	0,16	26,20	175,35	ТТК №3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	5,93	0,75	1,57	91,96	ТТК №4
	Хлеб пшеничный,	40	2,24	0,44	0,96	79,9	338
	Хлеб ржано-пшеничный	170	0,68	0,68	16,66	175,6	ТТК №6
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	40	3,12	5,68	28,04	1307,83	
	Печенье шоколадное	40	37,68	44,86	131,18	1999,35	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1175	37,68	44,86	203,72	1999,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	66,71	66,54	2423,42	22562,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		21035	723,62	705,48	201,95	1880,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752,92	60,30	58,79			

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. Пермь.
2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»