

Алейкина Елена
Анатольевна

Подписано цифровой подписью:
Алейкина Елена Анатольевна
Дата: 2025.01.30 11:57:42 +03'00'

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ №3



Алейкина Е.А./

(подпись) (расшифровка)

2025 г.

«Утверждаю»
Организатор питания



/Кузнецов Д.Г./

(подпись)

(расшифровка)

« 09 » января 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

МБОУ СОШ №3

Категория детей с 7 до 11 лет

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПиН 2.3 / 2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»
согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

			<i>итого</i>		500	27.88	18.29	85.08	616.45		87		
1	2	Обед	закуска	Огурец порционный	60	0.72	0.24	5.04	25.2		4.3		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты на мк/б со сметаной	260	4	7.68	8.43	118.48	88	19.3		
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	20.48	4.95	2.53	136.58	229	29.33		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.18	9.53	19.25	175.45	312	26.17		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	6.01		
			хлеб	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	114.95		1.89		
						<i>итого</i>		810	32.34	23.25	107.21	767.04	
1	2	Итого за день:			1310	60.22	41.54	192.29	1383.49		174		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты (биточки) рыбные	90	12.04	3.94	8.44	117.34	234	31.78		
			гор.блюдо	Рис отварной с овощем порционным	180	3.67	5.42	36.67	210.11	304	26.61		
			порц.блюдо	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72		14.64		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		5.38		
			гор.напиток	Чай из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388	8.59		
						<i>итого</i>		520	19.37	17.23	81.76	559.49	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.78	3.1	7.27	60.1	52	7.06		
			1 блюдо	Суп картоф.- вермишелевый на кур.б.	250	9.4	5.1	21.2	170	103	18.07		
			2 блюдо	Гуляш	90	10.65	10.35	3.38	149.25	260	36.45		
			гарнир	Греча отварная	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	12.16		
			напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	111.36	350	11.44		
			хлеб	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	114.95		1.82		
						<i>итого</i>		800	32.69	23.28	123.89	837.52	
1	3	Итого за день:			1320	52.06	40.51	205.65	1397.01		174		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	9.74	13.4	28.5	273.56	309	31.53		
			порц.блюдо	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	209	15.98		

			<i>итого</i>		770	23.51	25.39	126.07	826.44	87		
1	5	Итого за день:			1270	51.16	59.36	229.29	1655.62	174		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба	220	3.63	9.46	25.52	201.74	173	35.84	
			порц.блюдо	Сыр Российский	20	4.64	5.9	0	71.66		19.92	
			порц.блюдо	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72		14.64	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9		3.04	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	379	13.56	
			<i>итого</i>		500	15.92	25.73	79	611.22		87	
2	1	Обед	закуска	Салат из капусты	60	0.8	3.65	5.11	55.3	45	5.6	
			1 блюдо	Суп гороховый на мк/б	250	9.4	3.92	17.25	141.25	102	14.88	
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	90	11.1	19.5	9.9	259.5	268	41.74	
			гарнир	Макароны отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9	309	11.61	
			напиток	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342	9.51	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	114.95		3.66	
			<i>итого</i>		800	29.36	35.28	109.34	870.5		87	
2	1	Итого за день:			1300	45.28	61.01	188.34	1481.72	174		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенкой	170	20.85	14.4	30.15	333.6	222	68.76	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9		3.15	
			гор.напиток	Чай из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388	8.59	
			конд.изд.	Кондитерское изделие	80	2.55	3.39	20.91	124.35		6.5	
			<i>итого</i>		500	27.75	18.56	92.41	647.65		87	
2	2	Обед	закуска	Огурец порционный	60	0.72	0.24	5.04	25.2		8.6	
			1 блюдо	Суп Крестьянский на мк/б со сметаной	260	4.9	5.48	14.58	128.14	98	19.74	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	19.06	20.94	15.88	328.23	259	49.52	

			<i>итого</i>		500	19.83	34.38	40.71	549.68		87
2	4	Обед	закуска	Овощи порционные	60	0.72	0.24	5.04	25.2		3.44
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты на мк/б со сметаной	260	4.03	7.6	12.05	132.4	82	18.45
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	12.04	3.94	8.44	117.34	234	31.78
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.18	9.53	19.25	175.45	312	26.17
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	6.01
			хлеб	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	114.95		1.15
				<i>итого</i>		810	23.93	22.16	116.74	761.72	
2	4	Итого за день:			1310	43.76	56.54	157.45	1311.4		174
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	220	6.6	7.48	32.12	222.2	173	32.71
			порц.блюдо	Сыр Российский	15	3.48	4.43	0	53.74		14.94
			порц.блюдо	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72		14.64
			хлеб	Хлеб пшеничный	55	3.95	0.5	24.15	116.9		2.56
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	382	22.15
				<i>итого</i>		500	17.91	20.28	82.4	583.67	
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1.01	4.85	5.39	69.26	73	13.14
			1 блюдо	Суп картоф.- вермишелевый на кур.б.	250	9.4	5.1	21.2	170	103	18.07
			2 блюдо	Капуста тушеная с курами	200	23.86	23.99	33.21	444.25	321	47.04
			напиток	Чай сладкий с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	377	4.66
			хлеб	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	114.95		4.09
			<i>итого</i>		760	37.6	34.49	94.37	840.06		87
2	5	Итого за день:			1260	55.51	54.77	176.77	1423.73		174
				Среднее значение за период:	1319	50.983	50.012	193.62	1428.13		174