

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 3

М. Н. Титова

Приказ № 56-ОД от 19.08.2020 г.



**Примерное десятидневное меню горячих обедов для организации питания
учащихся 11 лет и старше
в школьной столовой МАОУ СОШ № 3**

1 день						
№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			, г всего	, г всего	, г	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	120	0,84	7,20	2,76	81,60
6/2	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/10	4,18	5,28	7,52	98,65
16/8	Биточки мясные паровые	100	14,37	11,82	6,39	190,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	6,24	34,08	193,20
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	Яблоки	250	1,00	1,00	24,50	121,70
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00
	Итого за прием		31,41	31,93	113,17	859,53
2 день						
№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал

р			всего	всего		
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	120	1,80	7,20	8,88	110,40
11/2	Рассольник с крупой, курой со сметаной	250/10/10	5,63	6,05	16,61	150,44
12/8	Гуляш	100	14,89	15,69	4,74	221,17
520/2004	Картофельное пюре	180	2,52	4,32	20,40	112,80
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	126,68
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	26,30	66,00
	Итого за прием		31,25	36,69	127,27	921,82

Здень

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
20/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	150	1,50	9,15	5,25	115,50
2/2	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/10	5,29	5,88	18,25	176,25
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,90	13,70	13,30	236,00

516/2004	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,20	3,07	30,80	150,67
-	хлеб пшеничный	60	3,60	0,39	28,02	134,34
639/2004	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Итого за прием		28,51	32,24	115,38	900,36

4 день

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1/1	Огурец свежий	100	0,80	0,00	2,40	16,00
36/2	Уха с крупой рисовой и отрубями	250/10	10,60	4,80	12,40	141,00
487/2004	Мясо кур отварное с маслом	100/5	8,38	13,06	0,28	167,60
35/3	Рагу из овощей с отрубями пшеничными	180	3,15	4,23	16,74	126,00
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	60	5,30	3,80	33,50	194,00
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Итого за прием		31,87	26,35	104,20	820,64

5 день

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	120	1,92	7,32	3,48	92,40
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	250/10	7,56	10,50	19,13	210,31
371/2004	Рыба, припущенная с маслом	100/5	7,70	4,20	5,20	167,00
512/2004	Рис припущенный	180	2,88	3,00	29,40	158,40
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	Пряники	75	2,40	0,10	6,00	34,20
22/10	Кисель из ягод	200	1,03	0,06	31,34	133,86
	Итого за прием		27,45	25,57	122,57	930,51

6 день

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
			, г всего	, г всего		
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	6,47	105,10
133/2004	Суп картофельный с мясными фрикаделькам и	250/15	6,13	5,13	22,13	160,00
-	Колбасные изделия отварные	75	7,33	13,27	0,55	150,92

13/3	Капуста тушенная с фасолью	180	3,82	4,20	9,63	100,50
23/12	Манник	60	3,92	4,64	33,04	189,60
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
638/2004	Компот из кураги	200	1,04	0,00	31,61	137,00
	Итого за прием		27,48	34,76	122,11	932,68

7 день

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
40/2004	Салат "Витаминный" (2в)	150	1,80	4,95	17,55	24,00
38/2	Суп крестьянский с крупой, с курой со сметаной	250/10/10	4,76	5,41	12,57	124,16
9/8	Печень по-строгановски	100	12,75	14,25	2,75	190,83
520/2004	Картофельное пюре	180	2,52	4,32	20,40	112,80
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
-	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	97,36
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	53,74
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00
	Итого за прием		28,40	30,29	121,54	777,23

8 день

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
-----------	--------------------	----------	-----------	----------	--------------	----------

Р			всего	всего		
1/1	Огурец свежий	100	0,80	0,00	2,40	16,00
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	250/10	9,06	7,80	22,13	206,31
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,80	12,40	9,10	209,00
516/2004	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,20	3,07	30,80	150,67
6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюдам)	50	1,08	2,69	3,39	42,50
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	26,30	66,00
	Итого за прием		33,10	26,44	122,14	824,82

9 день						
№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
			, г всего	, г всего		
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	150	2,50	7,50	11,25	167,50
20/2	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,29	6,90	11,00	119,00

14/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой зародышей пшеницы	100	15,90	6,90	5,10	148,00
512/2004	Рис припущенный	180	2,88	3,00	29,40	158,40
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	126,68
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
22/10	Кисель из ягод	200	1,03	0,06	31,34	133,86
	Итого за прием		30,81	27,69	138,43	987,78

10 день

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
20/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,00	6,10	3,50	77,00
140/2004	Суп картофельный с вермишелью, с курой	250/10	5,16	4,40	21,73	153,31
4/9	Плов	250	20,25	18,60	45,30	449,00
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Итого за прием		31,37	29,69	118,75	900,13

* согласование проходит с руководителем организации (или директором школы) о переносе подачи фруктов в любой другой день

* в примерном меню осуществляется витаминизация третьих блюд в соответствии с требованиями САНПИН 2.4.5.2409-08

№	% ОТ СУТОЧНОЙ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	ОБЕД		30,16	30,16	120,56	885,55
	30-35%		27-31,5	27,6-32,2	114,9- 134,05	813,9-949,55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022