

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 завтраков для организации питанием учащихся 7-11 лет в школьной столовой МАОУ СОШ № 3

1 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	205,61
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
4/13	Сыр (порциями)	20	5,27	5,32	0,00	70,12
-	Пряники	30	0,96	0,00	2,40	13,68
690/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,40	3,30	19,30	117,00
Итого за прием			18,65	16,29	67,58	495,97

2 день

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

14/5	Запеканка из творога с мукой зародышей пшеницы	150	15,20	10,55	18,60	247,50
-	Молоко сгущенное	30	0,22	0,26	1,67	9,52
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,06
-	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	97,36
27/10	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00
	Итого за прием		19,04	19,13	68,59	550,00

3 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
40/2004	Салат "Витаминный" (2в)	60	0,72	1,98	7,02	9,60
59/8	Колбасные изделия отварные	75	7,33	13,27	0,55	150,92
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,00	32,76	194,96
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
22/10	Кисель из ягод	200	1,03	0,06	31,34	133,86
	Итого за прием		17,08	19,57	90,35	578,90

4 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	4,76	29,39	178,91
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	100,26
-	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	126,68
	Итого за прием		18,57	13,55	92,97	578,84

5 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	9,73	10,60	1,69	140,82
1/1	Помидор свежий	60	0,30	0,10	1,10	7,00
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
690/2004	Кофейный напиток с	200	3,40	3,30	19,30	117,00

	молоком					
	Итого за прием	21,37	18,06	74,27	548,38	

6 день						
№ рецептур	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
6/7	Рыба запеченная в молочном соусе	80	9,68	4,48	4,48	97,60
520/2004	Картофельное пюре	180	2,52	4,32	20,40	112,80
-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,06
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	134,34
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,10	16,70	66,00
	Итого за прием		17,24	16,55	72,14	492,80

7 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
4/5	Запеканка рисовая с творогом с мукой зародышей	150	10,80	7,95	36,00	264,00

	пшеницы					
-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,06
-	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	73,02
30/10	Чай с сахаром с молоком	200	2,90	3,20	14,40	95,00
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
	Итого за прием		17,02	19,27	83,92	587,64

8 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,95	23,40	160,50
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43
1/6	Яйцо отварное	1шт	4,80	4,60	2,20	69,00
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	100,26
	Итого за прием		22,11	15,40	66,86	502,75

9 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал

			всего	всего		
21/1	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,53	3,61	1,74	43,29
16/8	Котлета (биточек) мясная паровая	80	11,52	9,46	5,11	152,03
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,58	3,83	19,88	142,50
-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,06
-	хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Итого за прием		20,34	24,61	65,75	579,92

10 день						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	25,65	182,82
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
-	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,06
34/10	Напиток из цикория с	200	3,00	3,10	19,30	117,00

	молоком					
-	хлеб пшеничный	60	3,96	0,39	28,02	122,00
	Итого за прием		15,98	21,25	73,11	540,47

* 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		
	ЗАВТРАК		18,74	18,37	75,55	545,57
	20-25%		15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 587,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022