



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ № 3
Л.В. Белова
Приказ № 82-а от 31.08.2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МКОУ СОШ № 3
(школьный завтрак)
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 – 11 лет**

2021

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,5	15
	Каша пшеничная с маслом	200	7,89	7,49	40,48	260,9	176
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	Итого:						562,52
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
День 2							
Вторник	Огурец свежий	60	0,39	0,06	1,08	7,2	71
	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Пюре картофельное	150	3,69	2,79	22,9	138,6	312
	Компот из кураги	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,33	93,52	пр
	Итого:						622,86
День 3							
Среда	Помидор свежий	60	0,67	0,12	2,28	13,2	71
	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,9	5,5	53,12	195,6	пр.
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	Итого:						553,62
День 4							
Четверг	Горошек зеленый	60	3,25	0,24	8,67	48,6	пр.
	Омлет	150	14,8	26,4	2,7	309	215
	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	Итого:						562,48
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
День 5							
Пятница	Огурец свежий	60	0,39	0,06	1,08	7,2	71
	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	9,75	4,95	3,8	105	229
	Макароны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:						603,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,5	15
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285	182
	Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	Итого:					604,52	
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
День 2							
Вторник	Огурец свежий	60	0,39	0,06	1,08	7,2	71
	Рагу из птицы	200	19,05	20,9	15,87	328,22	259
	Компот из кураги	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого:					524,98	
День 3							
Среда	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,4	58,84	пр
	Запеканка творожно- рисовая	200	27,8	19,2	40,2	414,8	291
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	Фрукт*	100					
	Итого:					607,16	
<i>Фрукт * наименование и наличие фрукта определяет поставщик</i>							
День 4							
Четверг	Икра кабачковая	60	0,61	0,06	4,11	17,4	пр.
	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	
	Итого:					711,76	
День 5							
Пятница	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	321
	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Фрукт*	100					
	Итого:					516,31	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ № 3
Л.В. Белова
Приказ № 82-а от 31.08.2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МКОУ СОШ №3
(школьный завтрак)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 – 16 лет

2021

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-16 лет
Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,5	15
	Каша пшеничная с маслом	220	8,67	8,1	44,52	286	176
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					598,38	
День 2							
Вторник	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Пюре картофельное	180	4,6	3,48	28,6	173,2	312
	Компот из кураги	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,33	93,52	пр
	Итого:					650,26	
День 3							
Среда	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,9	5,5	53,12	195,6	пр.
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	Итого:					600,66	
День 4							
Четверг	Горошек зеленый *	60	3,25	0,24	8,67	48,6	пр.
	Омлет	150	16,28	29,04	2,97	339,9	215
	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					544,78	
День 5							
Пятница	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	9,75	4,95	3,8	105	229
	Макароны отварные со	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					595,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107,0	15
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	220	9,38	14,65	46,03	313,0	182
	Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					624,88	
День 2							
Вторник	Рагу из птицы	250	14,31	19,67	31,74	354,8	56
	Компот из кураги	200	0,36	0,04	23,56	96,04	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого:					524,98	
День 3							
Среда	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,4	58,84	пр
	Запеканка творожно- рисовая	200	27,8	19,2	40,2	414,8	291
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр.
	Итого:					607,16	
День 4							
Четверг	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Макароны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300,9	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	
	Итого:					606,48	
День 5							
Пятница	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287,5	пр
	Капуста тушеная	180	3,7	7,76	22,6	180,2	321
	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,39	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	пр
	Итого:					594,11	