



«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ №3 г.Свирск»
И. Н. Кулик
«___» _____ 2023 г.

Примерное меню приготовляемых блюд для учащихся с 12 лет и старше Муниципальная общеобразовательная школа «Средняя общеобразовательная школа №3 г.Свирск»

2023 год

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	7,7	11,08	47,97	343
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	100	6,2	9,53	7,31	150
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			51,53	48,03	232,63	1617

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
обед						
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
207	каша перловая рассыпчатая	180	4,29	4,68	29,99	179,28
356	печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
481	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102
всего за день			58,14	46,74	217,10	1513,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром	45/15	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,8	8,8	12,4	190
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	8,89	7,4	28,9	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день			46,25	52,74	203,23	1556,00

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200	21,7	17,2	67,4	380
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
52	Икра овощная	100	4,29	11	30	215
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
349	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			65,01	59,74	269,18	1820,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
268	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	386
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
обед						
2	Салат витаминный	100	5	9,53	7,31	150
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294
339	Котлета из мяса говядины	100	18	16,8	14,4	180
481	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			62,92	74,07	193,51	1742,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	47,97	343
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
обед						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	3,59	5,2	24,4	100
333	Голубцы ленивые п/ф	100	1,4	3,5	18	72
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			40,57	40,13	227,52	1337,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Запеканка из творога	200	27,04	23,01	55,8	472
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
45	Салат сельдь с картофелем	100	7,21	7,21	22,46	200
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			82,13	61,71	255,60	1725,00

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
465	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
обед						
128	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
153	Картофель отварной с луком	200	4,5	6,9	25	208
339	Котлета из мяса говядины	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			45,75	44,73	196,85	1611,00

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	47,97	343
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
обед						
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	4,29	9,45	10,5	121
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			46,06	55,72	213,48	1579

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9,6	7,5	18	140
53	Икра свекольная	100	5,2	16,3	19	160
366	Курица отварная	100	16,2	12	0,3	174
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
всего за день			52,00	52,85	272,75	1 622,00
Итого за 10 дней						
Среднее за 10 дней			550,36	536,46	2 281,85	16 122,00
			55	54	228	1612
			90	92	383	2720
			54	55,2	229,8	1632
			540	552	2298	16320
			10,36	-15,54	-16,15	-198,00

325	завтрак	6760	25	Б10-15
035	обед	9362	35	Ж30-32 У55-60

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
42,08

Бутерброд 2 шт на порцию