



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

Примерное меню приготавливаемых блюд
для учащихся с 7 до 11 лет
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	150	5,7	8,02	25,4	254
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	60	5,4	7,53	6,31	119
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			47,33	42,72	206,66	1483,00

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	150	8,5	12,7	42,24	270
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	45/15	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	60	2	8	14,67	125
207	каша перловая рассыпчатая	150	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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
481	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102
всего за день			54,54	44,49	194,81	1359,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	150	5,2	6,31	30,5	274
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром	30/15/15	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5,3	7,4	8,5	106
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	200	10,14	6,43	28,65	187
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день			44,02	41,84	195,20	1277,00

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	150	8,59	16,4	57,4	194
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	90	5	3,2	3,5	68
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	60	2	10,24	9,5	125
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			48,21	57,93	236,28	1510,00

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	286
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
обед						
2	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294
339	Котлета из мяса говядины	100	6	3,9		159
481	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			49,02	58,69	175,70	1557,00

Шестой 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	150	5,7	8,02	25,4	254
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром	45/15	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
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	60	1,3	3,12	4,2	
385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			34,88	34,74	182,35	1114,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Запеканка из творога	150	17,81	19,05	54,6	392
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
45	Салат сельдь с картофелем	60	2	6,7	8,83	164,5
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			66,29	56,99	238,37	1575,50

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,2	6,31	30,5	274
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
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	60	2	8	14,67	125
153	Картофель отварной с маслом	100	2,76	5,14	10,29	98,1
339	Котлета из мяса говядины	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			39,83	33,44	168,30	1361,10

девятый 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	150	5,7	8,02	25,4	254
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром	30/15/15	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
обед						
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной	250	5	7	12	150
п/п	Нарезка из свежих огурцов	60	1,3	3,12	4,2	50
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			39,55	45,11	189,42	1432

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	150	9,5	12,7	42,24	270
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
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	7	17	130
53	Икра свекольная	60	5	16	18	150
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	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
481	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102
всего за день			58,26	54,60	201,29	1 363,00
Итого за 10 дней			481,93	470,55	1 988,38	14 031,60
	Среднее за 10 дней		48,19	47,06	198,84	1403,16

320-25	завтрак	5870	25	Б10-15	
030-35	обед	8161,6	35	Ж30-32	
				У55-60	
			77	79	335
			46,20	47,40	201,00
			46,20	47,40	201,00
			462,00	474,00	2010,00
			19,93	-3,45	-21,62
					2350
					1410,00
					1410,00
					14100,00
					-68,40

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 35,88

Бутерброд 2 шт на порцию

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 10 таблица 3 завтрак и обед для ОО 20-25% и 30-35%. Принимаем 60 %