

Утверждаю  
 Директор МОУ СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева  
 О.М. Васильева

« 15 » января 2024 г.



**Десятидневное меню для организации горячего питания  
 обучающихся 1-4 классов МОУ СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева  
 (возрастная категория: 7-11 лет)**

*«Сборник технологических нормативов,  
 рецептур блюд и кулинарных изделий»  
 Издательство г. Пермь 2013 г.*

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,93	20,08	3,46	<b>244,62</b>	301
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	<b>78,6</b>	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0	<b>60,0</b>	493
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	<b>92,0</b>	518
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,28</b>	<b>21,15</b>	<b>56,28</b>	<b>475,22</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,7	11,9	38,04	<b>293,80</b>	256
	Булка сдобная	50	3,41	6,41	27,58	<b>181,67</b>	560
	Какао с витаминами	200	3,9	3,8	15,09	<b>109,70</b>	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,00</b>	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,41</b>	<b>22,51</b>	<b>90,51</b>	<b>632,17</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>Среда</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	20,44	16,9	25,0	<b>490,60</b>	313/ 481
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	<b>78,60</b>	111

	Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	23,00	<b>95,00</b>	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,00</b>	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,09</b>	<b>18,17</b>	<b>73,22</b>	<b>711,20</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	<b>228,40</b>	266
	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	<b>74,80</b>	478
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	<b>78,60</b>	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	<b>79,00</b>	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,00</b>	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>13,06</b>	<b>21,67</b>	<b>70</b>	<b>507,8</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	<b>165,6</b>	429
	Биточек припущенный	100	15,0	6,72	9,29	<b>187,14</b>	412
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	<b>117,5</b>	108
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,2	<b>61,00</b>	494
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	<b>47,00</b>	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23,08</b>	<b>15,44</b>	<b>78,51</b>	<b>578,24</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	<b>215,4</b>	262
	Бутерброд с сыром	75	11,17	15,83	16,5	<b>255,0</b>	90
	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	<b>60,0</b>	493
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	<b>92,0</b>	518
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>18,47</b>	<b>23,49</b>	<b>84,76</b>	<b>622,4</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,4	44,5	<b>303,70</b>	237
	Курица в соусе томатном	120	13,6	10,5	4,1	<b>192,00</b>	405
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	<b>117,50</b>	108
	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	19,4	<b>78,00</b>	617
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,00</b>	112

<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>28,00</b>	<b>20,7</b>	<b>102,40</b>	<b>738,2</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>Среда</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	<b>229,40</b>	268
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	<b>63,00</b>	300
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	<b>78,60</b>	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	<b>79,00</b>	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,00</b>	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>16,49</b>	<b>17,19</b>	<b>73,82</b>	<b>497,00</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	<b>165,6</b>	429
	Котлета рыбная	100	14,4	2,1	9,6	<b>113,00</b>	345
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	<b>117,5</b>	108
	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	19,4	<b>78,00</b>	617
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>21,98</b>	<b>10,42</b>	<b>73,22</b>	<b>474,1</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	7,2	34,0	<b>275,00</b>	295
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	<b>74,80</b>	478
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	<b>78,60</b>	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	<b>60,00</b>	493
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	<b>47,00</b>	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>14,9</b>	<b>16,72</b>	<b>74,3</b>	<b>535,4</b>	
<b>среднее значение за период</b>		<b>576,5</b>	<b>19,18</b>	<b>18,75</b>	<b>77,70</b>	<b>577,17</b>	