
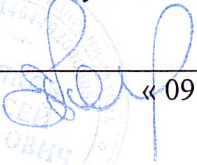


Утверждаю
Директор МОУ СОШ № 3 им. В.Н.
Щеголева


О.М. Васильева
« 09 » января 2025 г.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель


А.М. Поляков
« 09 » января 2025 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	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,93	20,08	3,46	244,62	301
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0	60,0	493
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
Итого за завтрак		580	16,28	21,15	56,28	475,22	
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,7	11,9	38,04	293,80	256
	Булка сдобная	50	3,41	6,41	27,58	181,67	560
	Какао с витаминами	200	3,9	3,8	15,09	109,70	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		550	16,41	22,51	90,51	632,17	
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	20,44	16,9	25,0	490,60	313/ 481

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

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	108
	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	19,4	78,00	617
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		650	28,00	20,7	102,40	738,2	
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,4	229,40	268
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	300
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		570	16,49	17,19	73,82	497,00	
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Плов из отварной птицы	150	11,00	11	27	256	406
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	19,4	78,00	617
Итого за завтрак		500	15,2	11,8	80,8	498,5	
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Макаронны с сыром	200	12,1	7,2	34,0	275,00	295
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,00	493
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		540	14,9	16,72	74,3	535,4	
среднее значение за период		573,5	18,50	18,88	78,46	579,61	