

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 5-11 классов МОУ СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева (возрастная категория: старше 12 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		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	5,62	326,15	301
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,7	131,00	111
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	497
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,4	92,00	518
Итого за завтрак		650	22,08	28,47	68,72	609,15	
Обед	Винегрет овощной	100	1,1	11	7	130,00	76
	Борщ с капустой и картофелем	250	1	5,19	15,8	99,0	128
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	43,7	193,2	291
	Биточек припущенный	100	15,0	10,72	9,29	187,14	412
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	30,72	28,77	135,51	882,04	
Итого за день		1580	52,8	57,24	204,23	1491,19	
Неделя 1							

Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,55	367,25	256
	Булка сдобная	50	3,41	6,41	27,58	181,67	560
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00	493
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		600	17,84	24,39	100,83	674,92	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,05	7,25	16,25	121,25	134
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	9,7	119,0	115
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	9,4	44,49	303,66	237
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192,0	405
	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	32,63	39,81	124,16	965,61	
Итого за день		1530	50,47	64,2	224,99	1640,53	
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,00	33,6	31,87	566,7	313/481
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,7	131,0	111
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,00	29,0	122,0	503
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		550	37,55	35,5	96,37	866,7	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,21	5,4	14,70	94,31	149
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	9,4	89,0	50
	Картофельное пюре	180	3,88	7,92	19,62	165,6	429
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	7,3	143,0	343
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	508

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		950	27,17	26,78	112,64	771,61	
Итого за день		1500	64,72	62,28	209,01	1638,31	

Неделя 1

Четверг

Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	9	11,75	36	285,5	266
	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	74,8	478
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,7	131,0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		610	16,4	24,65	87,48	617,3	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	158
	Огурец натуральный соленый в нарезке	100	0,8	0,1	1,7	13,0	107
	Плов из отварной птицы	210	17,00	15,9	38,9	359,0	406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	519
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		840	26,88	19,86	116,62	748,2	
Итого за день		1450	43,28	44,51	204,1	1365,5	

Неделя 1

Пятница

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,0	295
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	519
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		550	17	11,2	91,2	536,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	10,78	83,0	142

Обед	Пюре из гороха с маслом	180	15,12	5,27	40,07	252,0	418
	Гуляш из говядины	130	20,32	23,83	4,55	321,75	367
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		840	43,27	35,04	115,12	929,45	
Итого за день		1390	60,27	46,24	206,32	1465,95	

**Неделя 2
Понедельник**

Завтрак	Каша молочная манная	250	7,8	9,33	38,56	269,3	262
	Бутерброд с сыром	75	11,17	15,83	16,5	255,0	90
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,4	92,00	518
Итого за завтрак		725	20,07	25,36	92,46	676,3	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,21	5,4	14,70	94,31	149
	Рагу из овощей	200	4,0	10,7	21,00	180,0	195/442
	Шницель припущенный	100	15,0	10,72	9,3	187,14	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		830	27,49	27,58	106,62	741,15	
Итого за день		1555	47,56	52,94	199,08	1417,45	

**Неделя 2
Вторник**

Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,8	260
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,7	131,0	111
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,0	61,0	494
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак		600	10,83	16,48	81,83	521,8	
Обед	Кукуруза консервированная	100	1,32	0,24	6,15	34,8	73
	Борщ с капустой и	250	1,83	5,0	15,8	95,0	128

	картофелем						
	Картофельное пюре	180	3,88	7,92	19,62	165,6	429
	Котлета рыбная	100	14,4	2,10	9,60	113,0	345
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		910	27,51	16,22	110,89	681,1	
Итого за день		1510	38,34	32,7	192,72	1202,9	
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,93	10,78	40,5	286,8	268
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	300
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,7	131,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
Итого за завтрак		550	19,03	27,83	82,48	634,6	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111,00	69
	Свекольник	250	2,18	4,45	14,03	97,0	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	43,7	193,2	291
	Птица отварная	100	20,57	16,29	0,6	242,86	404
	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	38,97	29,5	117,05	873,76	
Итого за день		1480	58	57,33	199,53	1508,36	
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	9	11,75	36	285,5	266
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,7	131,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	74,8	478
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,0	61,0	494
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого		610	13,3	21,95	86,58	599,3	

за завтрак							
Обед	Салат из моркови	100	1	10	9	132,00	7
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108,0	144
	Жаркое по - домашнему	220	21	23,2	24,6	379,0	369
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	519
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		850	30,78	38,51	106,15	885,7	
Итого за день		1460	44,08	60,46	192,73	1485	

**Неделя 2
Пятница**

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,0	295
	Батон нарезной	50	3,75	1,50	25,70	131,0	111
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,0	493
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,40	92,0	518
Итого за завтрак		650	16,95	11,8	97,1	558	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	8,3	93,0	58
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	158
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	9,4	44,49	303,66	237
	Голубцы ленивые	120	8,19	12,6	8,27	171,06	372/444
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	27,77	32,06	139,38	949,92	
Итого за день		1580	44,72	43,86	236,48	1507,92	
Итого за период завтрак		609,5	19,11	22,76	88,51	629,46	
Итого за период обед		894	31,32	29,41	118,41	842,85	
Итого за период		1503,5	50,42	52,18	206,92	1472,31	