

«Утверждаю»
Директор школы _____

The stamp is circular with a double border. The outer ring contains the text "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3" and "г. Курска". The inner circle contains "МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»" and "ИНН 4630028130". A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

Примерное-циклическое 10-ти дневное меню для организации питания детей в учебных заведениях

г. Курска, сезонность - зима

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 3"

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

И.П. Горяинова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2024

ден

месяц

2008

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	16	24	34	412	291	
			гор.напиток	чай с лимоном	200/15/7	0	0	15	62	377	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0	13	62		
			фрукты	помидор свежий	60	1	0	2	15		
											94
			итого		290	19	24	64	551		94
1	1	Обед	закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	4	6	60	49	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5	5	17	136	102	
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	19	26	15	370	294	
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	3	18	111	203	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18	62	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	16	82		
											75
			итого		790	31	38	90	821		75
1	1	Итого за день:			1080	50	62	154	1372		169
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	8	27	202	182	
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2	17	104	2011	
			хлеб	БАТОН	30	2	1	15	79	2008	
			фрукты	ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	2	1	3	167	2008	
				ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	10	8	13	167	2011	
											94
			итого		525	22	20	75	719		94
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ соленых огурцов с луком	60	1	3	2	37	21	
			1 блюдо	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2	4	12	90	83	
			2 блюдо	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	14	10	15	205	234	
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	9	21	178	388	
			напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1	0	20	98	388	

			хлеб бел.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
			хлеб черн.								
											75
			итого		740	24	26	87	690		75
1	2	Итого за день:			1265	46	46	162	1409		169
1	3	Завтрак	гор.блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	26	33	8	428	295	
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0	0	15	62	377	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0	13	61		
			фрукты	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	2	0	4	23	к/к	
				ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10	17	2	199	210	
											94
			итого		280	40	50	42	773		94
1	3	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	6	4	75	67	
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2	4	12	95	96	
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17	17	2	228	246	
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	6	39	222	304	
			напиток	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0	0	25	102	344	
			хлеб бел.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
			хлеб черн.								
											75
			итого		750	27	33	99	804		75
1	3	Итого за день:			1030	67	83	141	1577		169
1	4	Завтрак	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19	21	20	347	259	
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	17	113	382	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
			фрукты								
				САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	1	4	3	49	23	
											94
			итого		500	27	28	57	591		94
1	4	Обед	закуска	икра морковная	60	1	4	6	71	75	
			1 блюдо	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	8	9	11	158	113	
			2 блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10	6	3	102	229	
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	21	146	128	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	16	62	349	
			хлеб бел.	БАТОН	50	4	4	26	131		

			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
											75
			итого		800	29	28	100	752		75
1	4	Итого за день:			1300	56	56	157	1343		169
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая	150	6	9	23	201	173	
				хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30	2	0	13	61		
			гор.напиток	чай с лимоном	200/15\7	0	0	15	62	377	
			хлеб	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	6	9	15	171	3	
			фрукты								
				ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	3	2	4	54		94
		итого		325	17	20	70	549		94	
1	5	Обед	закуска	САЛАТ кукурузы консервированный	60	1	0	9	40	к/к	
			1 блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9	3	22	151	54-11с-2020	
			2 блюдо	ПЛОВ	200	23	23	35	439	265	
			гарнир								
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29	117	882	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
										75	
		итого		700	36	26	112	829		75	
1	5	Итого за день:			1025	53	46	182	1378		169
2	1	Завтрак	гор.блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17	19	3	245	246	
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0	0	15	62	377	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0	13	61		
			фрукты	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	6	39	222	304	
				икра кабачковая консервированная	60	1	5	5	71		
										94	
		итого		340	24	30	75	661		94	
2	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ горошка зелёного	60	2	3	4	49		
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2	2	15	92	101	
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	10	11	10	185	268	
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6	5	36	208	203	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	16	62	349	
			хлеб бел.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
			хлеб черн.								

				СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0	2	3	38	783	
											75
			итого		640	23	23	101	716		75
2	1	Итого за день:			980	47	53	176	1377		169
2	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА"	150	4	8	24	183	175	
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	17	113	382	
			хлеб	БАТОН	35	3	1	18	92		
			фрукты	запеканка из творога	50	7	6	8	113	223	
				ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	3	2	4	54		
											94
			итого		530	21	20	71	555		94
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ Соленых огурцов с луком	60	1	3	2	37	21	
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2	4	10	83	82	
			2 блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8	8	12	151	2620	
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	21	146	128	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0	23	96	342	
			хлеб бел.	БАТОН	50	4	2	26	131		
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
											75
											75
			итого		790	21	22	111	726		75
2	2	Итого за день:		1320	42	42	182	1281		169	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17	22	17	336	309	
				САЛАТ ИЗ св1клы с огурцами солеными	60	1	4	4	51	55	
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	12	47	376	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
			фрукты								94
			итого		500	21	26	50	516		94
2	3	Обед	закуска	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1	4	6	63	40	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3	4	18	119	108	
			2 блюдо	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	17	37	14	459	139-256	
			гарнир								
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	83	389	
			хлеб бел.	ПЕЧЕНЬЕ	20	2	2	15	83		
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		

											75
			итого		720	27	47	90	889		75
2	3	Итого за день:			1220	48	73	140	1405		169
2	4	Завтрак	гор.блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	5	4	14	115	120	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	11	44	376	
			хлеб	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6	9	15	171	3	
			фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0	10	46	338	
				ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	3	2	4	54		
											94
			итого		600	14	15	54	430		94
2	4	Обед	закуска	икра морковная	60	1	4	6	71	75	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6	6	14	135	104	
			2 блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13	9	4	153	232	
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	6	39	222	304	
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	16	62	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
											75
			итого		750	27	25	96	725		75
2	4	Итого за день:		1350	41	40	150	1155		169	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	18	20	3	259	256	
				КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	5	5	32	188	171	
			гор.напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	2	16	97	378	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0	13	61		
			фрукты								
				САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей	60	2	5	5	82	30	
											94
			итого		540	30	32	69	687		94
2	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	3	6	4	80	50	
			1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2	4	8	76	98	
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25	28	15	410	294	
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	121	146	128	
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29	117	882	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	0	17	82		
				соус томатный	50	1	2	3	38	783	
											75

			итого		790	37	45	197	949		75
2	5	Итого за день:			1330	67	77	266	1636		169
		Среднее значение за период:			1190	51,7	57,8	171	1393,3		169