

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 3»

_____ Т.А. Зайцева

«26» октября 2023 г.

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 имени Героя России А.И. Алексеева»

Примерное двухнедельное меню для детей с возрастом с 7 до 10 лет

№ рецепт уры по сбор. 2004г., 2021г.	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	200/5	5,92	6,52	36,86	229,8	0,06	1,26	0,04	0,22	121,8	154	35,4	0,11
63	Бутерброд с сыром	45	6,06	9,38	9,9	148,25	0,03	0,14	0,06	0,3	180,1	113,15	9,8	0,42
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22,0	77	5	1,01
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,2	0,2	0,08	108	85,4	21,3	0,58
Итого			20,28	24,1	66,26	563,05	0,14	0,4	0,8	1,11	431,9	429,55	71,5	2,12
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	-	2,33	49,5	35,75	16	0,64
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	0,03	-	0,03	0,6	15	162	22	2,76
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	-	0,03	0,75	12	45	2,5	1,05
	Овощи свежие	60	1,0	0,01	4,0	19,8	0,02	11,46	0,06	1,6	16,06	18,24	10,0	0,46
631	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	20,0	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	2,87	0,91	20,34	101,4	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	7,0	-	0,2	16,1	11,0	9,0	2,21
Итого			31,92	30,37	90,89	753,45	0,23	46,96	0,14	6,24	134,86	313,47	77,58	8,11
Всего			52,2	54,47	157,15	1316,5	0,37	47,36	0,54	7,35	566,76	743,02	149,08	10,23
Вторник														
Завтрак														
279	Запеканка из творога	150/25	24,0	12,0	23,0	291	0,12	-	0,08	0,90	229,5	318	33	1,13
468	Булочка «Будь здоров»	60	3,0	1,0	14,0	77,0	-	-	-	-	-	-	-	-
457	Чай с сахаром	200	-	-	9,0	38,0	-	5,6	-	0,02	13,5	7,08	4,68	0,58
83	Фрукт	160	0,64	0,64	16,0	75,0	0,05	11,2	-	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54
Итого			27,64	13,64	62,0	481,0	0,17	16,8	0,08	1,24	268,75	342,68	52,08	5,25
Обед														
100	Рассольник ленинградский	250	3,0	5,0	13,0	110	0,09	7,1	-	2,35	16,75	61,0	25,5	0,86

319	Шницель натуральный рубленый	100	17,0	21	10,0	298	0,17	-	0,06	0,5	36	1666	23,0	2,99
385	Рис отварной	150	3,76	5,41	38,75	218,75	0,03	-	0,03	0,29	17,2	83,49	27,08	0,11
	Овощи свежие	60	1,0	0,01	4,0	19,8	0,02	11,46	0,06	1,6	16,06	18,24	10,0	0,46
686	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	10,0	43	-	5,6	-	0,02	13,5	7,08	4,68	0,58
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3,0	-	18,0	86	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
82	Фрукты свежие	150	1,0	1,0	18,5	85,5	0,02	6,45	-	0,18	13,5	18	10,5	0,27
Итого			28,76	32,42	112,25	861,05	0,37	30,61	0,17	5,3	119,11	1876,09	104,44	5,57
Всего			56,4	46,06	174,25	1342,05	0,54	47,41	0,25	6,54	387,86	2218,77	156,62	10,82
Среда														
Завтрак														
347	Котлеты «Школьные»	100	15,3	11,0	13,3	213	0,14	-	0,03	1,4	50	136	21,0	2,07
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	-	0,03	0,75	12	30	7,5	1,05
684/686	Чай с сахаром и лимоном	200/10	-	-	10,0	43	-	5,6	-	0,02	13,5	7,08	4,68	0,58
575	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Конфеты	16	0,1	4,0	9,0	72								
	Пирожное в инд/уп	28	22,5	8,1	15,9	120,0								
Итого			45,73	28,29	92,51	702,7	0,23	5,6	0,06	2,5	81,5	192,58	37,38	4,03
Обед														
113	Суп картофельный с бобовыми	250	6,0	4,0	15,0	116	0,16	4,75	0,02	0,25	35,3	89,25	34,4	2,027
443	Плов из свинины	150/50	16,0	25,0	39,0	443	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,17	47,47	
148	Помидоры свежие	30	1,0	-	4,0	20,0	0,02	11,46	0,06	1,6	16,06	18,24	10,0	0,46
490	Компот из черной смородины	200	-	-	12,0	52,0	0,01	21,7	-	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3,0	-	23,0	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
	Круассан со вкусом шоколада	65	2,0	9,0	18,0	164								
Итого			28,0	38,0	111,0	904,0	0,32	39,11	0,42	3,17	89,66	369,14	104,45	3,197
Всего			73,73	66,29	203,51	1606,70	0,55	44,71	0,48	5,67	171,16	561,72	141,83	14,047
Четверг														
Завтрак														
321	Мясо тушеное	100	16,0	15,0	5,0	219	0,06	1,6	-	1,42	18,0	173	28,0	2,6
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	7,0	39,0	252	0,21	-	0,24	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71

463	Какао со сгущенным молоком	200	3,0	4,0	19,0	122	0,06	0,62	0,02	0,1	108	85,4	21,3	0,58
575	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
148	Помидоры свежие	30	1,0	-	4,0	20,0	0,02	11,46	0,06	1,6	16,06	18,24	10,0	0,46
	Пирожное ин. упаковка	30	1,0	9,0	17,0	156,0								
Итого			32,28	35,24	98,76	839,2	0,38	13,68	0,32	4,08	164,71	506,59	203,45	8,68
Обед														
135	Суп из овощей	250	5,0	8,0	11,0	132	0,06	1,85	0,29	0,2	104,5	92,0	21,75	0,43
436	Жаркое по-домашнему	250	27,0	13,8	34,1	356	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
631	Компот из кураги	200	-	-	19,0	78	0,04	20,0	0,02	0,4	40,1	31,2	26,4	3,3
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3,0	-	23,0	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
	Конфеты	35	1,0	9,0	19,0	157								
Итого			36,0	30,8	106,1	832,0	0,34	32,05	0,36	1,62	178,22	400,51	99,23	8,0
Всего			68,28	66,04	204,86	1671,2	0,72	45,72	0,68	5,7	342,93	907,1	302,68	16,68
Пятница														
Завтрак														
139	Суп молочный с мак. изделиями	250	7,0	8,0	25,0	200,0	0,095	1,125	0,58	0,38	204,3	171,5	25,75	0,64
628	Батон	20	2,0	1,0	10,0	52,2	0,03	-	-	0,34	3,8	13,0	2,6	0,24
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
75	Сыр	20	5,0	6,0	-	71,6	-	0,14	0,52	0,1	176,2	100,0	7,0	0,2
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	7,0	-	0,2	16,1	11,0	9,0	2,21
	Конфеты	35	1,0	9,0	19,0	157								
Итого			15,6	24,5	73,1	562,8	0,125	8,27	1,1	1,02	405,5	303,2	48,55	4,11
Обед														
96	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,0	5,0	11,0	100	0,07	4,23	-	2,35	45,25	93,5	31,75	1,63
366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174	0,04	0,4	0,4	0,5	18,0	112	13,0	1,65
520	Макаронные изд. отварные	150	6,0	5,0	30,0	185	0,06	-	0,03	0,75	12,0	45,0	7,5	1,05
	Салат из овощей	100	1,1	10,0	3,6	106	0,05	58,0	0,16	5,1	20,0	22,0	15,0	0,9
	Сок натуральный	200	0,5	-	24,0	96,0	-	-	-	-	-	-	-	-
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3,0	-	23,0	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
Итого			30,8	32,0	91,9	770,0	0,26	62,63	0,61	9,06	101,35	294,78	70,93	5,53
Всего			45,4	56,5	165,0	1332,8	0,385	70,9	1,71	10,1	506,85	597,98	119,48	9,64

II неделя

Понедельник

Завтрак

232	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	8,0	7,0	36	240	0,15	1,7	0,39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,9
63	Бутерброд с сыром	45	6,06	9,38	9,9	148,25	0,03	0,14	0,62	0,3	180,1	113,15	9,8	0,42
576	Батон	20	2,0	1,0	10	52,2	0,03	-	-	0,34	3,8	13	2,6	0,24
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,0	4,0	19	122	0,06	0,62	0,02	0,1	108	85,4	21,3	0,58
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,1	0,2	35	17	11	0,1
	Конфеты	35	1,0	9,0	19,0	157	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			20,86	30,58	101,4	757,45	0,27	40,46	1,13	1,7	466,3	422,95	82,5	3,24

Обед

104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,5	4,9	12,7	112	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	24,58	0,77
307	Биточки рыбные паровые	100	12,8	1,6	10	105,7	0,07	-	0,18	1,4	52,8	175,7	25,7	0,6
385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	-	0,27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,1
148	Помидоры свежие	30	1,0	-	4,0	20	0,02	11,46	0,06	1,6	16,06	18,24	10,0	0,46
631	Компот из кураги	200	-	-	19,0	78	0,04	20,0	0,02	0,4	40,1	31,2	26,4	3,3
573,575	Хлеб йодированный, пшеничный	30/20	3,0	-	23	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
	Пирожное ин. упаковка	30	1,0	9,0	17	156								
Итого			26,07	20,93	124,55	800	0,27	49,5	0,79	4,27	176,54	384,75	117,51	5,53
Всего			46,93	51,51	225,95	1557,45	0,54	89,96	1,92	5,97	642,84	807,7	200,01	8,77

Вторник

Завтрак

350	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80/30	8,4	6,5	9,7	131	0,04	-	0,16	0,3	37	99	15	0,83
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	7,0	39	252	1,4	-	0,24	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71
63	Бутерброды с сыром	45	6,06	9,38	9,9	148,25	0,03	0,14	0,62	0,3	180,1	113,15	98	0,42
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	-	-	1	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Конфеты	35	1	9	19	157	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			24,76	31,98	87,1	728,25	1,17	0,14	2,02	1,25	241,65	431,7	257,95	6,83

Обед

100	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	-	2,35	16,75	61	25,5	0,86
327	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258	0,03	-	0,26	0,6	15	162	22	2,76
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	-	0,03	0,75	12	45	7,5	1,05

148	Овощи свежие	60	2,0	-	4,0	22	0,02	2,1	-	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
490	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	-	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3	-	23	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
Итого			33,48	29,65	84,4	731	0,25	30,9	0,31	4,32	71,33	317,66	76,04	5,69
Всего			58,24	61,63	171,5	1459,25	1,42	31,04	2,33	5,57	312,98	749,36	333,99	12,52
Среда														
Завтрак														
20	Салат из свежих овощей	100	1	6,2	4,3	76	0,06	52	-	3,2	15	27	16	0,77
259	Макаронны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	0,07	0,2	0,73	1	224	179	21	1,4
463	Какао со сгущенным молоком	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,2	0,16	0,08	108	85,4	21,3	0,58
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,03	-	-	0,51	5,8	19,5	3,9	0,36
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого			18,85	21,07	84,02	600,3	0,21	59,4	0,89	4,99	368,9	321,9	71,2	5,32
Обед														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,8	0,07	3,8	0,02	1,95	16	46,75	17	0,82
443	Плов	150/50	15,01	24,54	26,03	385	0,32	0,98	0,17	0,75	18,6	165,36	36,49	1,68
148	Овощи свежие	60	2,0	-	4,0	22	0,02	2,1	-	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
638	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	-	0,1	-	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3,0	-	23	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
628	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	-	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого			23,61	29,1	92,53	729,8	0,48	13,98	0,21	3,42	83,88	274,27	78,93	6,22
Всего			42,46	50,17	176,55	1330,1	0,69	73,38	1,1	8,41	452,78	596,17	150,13	11,54
Четверг														
Завтрак														
347	Котлеты «Школьные»	100	15,3	11	13,3	213	0,14	-	0,3	1,4	50	136	21	2,07
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	0,3	0,15	37,5	73,5	24	0,82
380	Капуста тушеная	100	2	3,4	7,6	69	0,03	11,7	0,17	0,3	55	41	20	0,79
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Пирожное в инд/уп	30	1	9	17	156								
Итого			24,23	29,74	81,46	697,2	0,33	15,5	0,77	2,58	204,6	289,2	83,6	4,7
Обед														
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,95	9,58	7,5	152	0,09	5,58	0,08	2,55	21,5	107	26,75	1,76
328	Жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	0,18	15	0,24	0,6	31	209	54	3,36
148	Овощи свежие	60	2	-	4,0	22	0,02	2,1	-	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31

495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3	-	23	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
	Конфеты	35	1	9	19	157								
	Пирожное в инд/уп	30	1	9	17	156								
Итого			35,35	41,98	116,4	987	0,34	22,88	0,34	3,97	89,38	375,66	107,29	6,42
Всего			59,58	71,72	197,86	1684,2	0,67	38,38	1,11	6,55	293,98	664,86	190,89	11,12
Пятница														
Завтрак														
225	Каша пшеничная вязкая	200/5	8,48	7,68	37,16	251,6	0,19	1,24	0,38	0,2	130,2	202,4	54,4	1,45
63	Бутерброды с сыром	45	6,06	9,38	9,9	148,25	0,03	0,14	0,62	0,3	180,1	113,15	98	0,42
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,2	0,16	0,08	108	85,4	21,3	0,58
	Круассан с шоколадом	65	2	9	18	164	-	-	-	-	-	-	-	-
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22,0	77	5	1,01
Итого			24,84	34,26	84,56	748,85	0,27	1,58	1,26	0,78	440,3	477,95	178,7	3,46
Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	-	2,35	36,75	49	23,25	1,1
486	Котлета натуральная из птицы	100/5	13,5	19,91	11,93	280,8	0,06	10,10	0,03	0,25	25,28	74,81	15,05	1,09
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	0,3	0,15	37,5	73,5	24	0,83
148	Овощи свежие	60	2,0	-	4,0	22	0,02	2,1	-	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
419	Соус томатный	30	0,29	0,1	1,38	15,6	-	0,33	0,06	0,06	2,1	4,05	1,71	0,09
573,575	Хлеб йодированный, ржаной, пшеничный	30/20	3	-	23	109	0,04	-	0,02	0,36	6,1	22,28	3,68	0,3
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	-	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
Итого			25,36	30,71	74,26	685,4	0,29	104,13	0,41	4,03	130,31	245,02	79,35	4,33
Всего			50,2	64,97	158,82	1434,25	0,56	105,71	1,67	4,81	570,61	722,97	258,05	7,79

Примечание:

- в питании детей использовать: овощи свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом;
- третьи блюда – компоты витаминизировать витамином С (20 мг на 1 ребенка);
- при приготовлении блюд использовать йодированную соль, включая в рацион хлеб «Словенский»;
- сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки

Основание:

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"