

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОУ  
«СШ № 3 Г. КИРОВСКОЕ»  
С.П. Сибилева  
« 28 » августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
питания обучающихся группы продленного дня  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА КИРОВСКОЕ» 2023-2024 учебный год

**Первая неделя**  
**Понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в грамм.	белки	жиры	углеводы	Энерго ценность Ккал.
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180
308	Картофель тушен.	200	4	10,8	33,2	246
278	Птица отварн. с маслом	50/5	15,8	4,1	1,4	158,5
131	Икра свекольная	100	1,8	5,2	9,1	90
362	Сок	200	1	-	21,2	92
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
Итого			36,6	29	99,5	878,5

**Вторник**

91*	Рассольник ленингр. с птицей	250	5,1	6,1	17	150
135/311	Морковная запеканка с творогом и соусом	150/30	14,2	15,8	31,4	327
169	Яйцо отварное	1 шт	5,2	4,6	0,2	64
357	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	118
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
-	Йогурт (порцион.) 2,5%	100	2,0	2,5	23	127
Итого			36,2	37,5	94,8	898

**Среда**

57*	Борщ с говяд., капустой, картофелем и сметан.	250/15	5,5	8,1	10,7	140
269	Картофляник школьный	140/5	9,4	15,5	28,3	291
-	Икра кабачк.	50		3,5	3,5	45,5
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
323	Банан	100	1,5	-	21	91
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
-	Масло сл. (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого			21,2	37,5	110,1	883,5



**Четверг**

81	Суп картоф. с бобовыми (горошек консер.)	250	5,9	4,7	20,7	150
244	Плов говяжий	50/100	18,6	7	27,2	247
307	Капуста тушен.	100	2,5	6,2	9,2	82
362	Сок	200	1	-	21,2	92
323	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
-	Печенье	25	7,85	4,6	32,4	154,8
Итого			40,35	24,6	135,5	880,8

**Пятница**

67	Щи зеленые с щавелем	250	3,1	6,7	12,7	125
164	Макароны отварн. с масл.	200/10	8,7	9,1	45,1	298
238/316	Печень тушен. в соусе с луком	50/50	13,8	10,2	5	167
-/ 52	Помидор, огурец – свежий / соленый	50	0,9	-	-	9
325	Апельсин	100	0,9	-	8,1	40
9	Сыр	15	3,5	4,5	0	55,5
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	15,2	63
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
Итого			35,2	32,6	101,1	869,5

<b>Итого за 1 неделю</b>			169,55	340,6	541	4410,3
--------------------------	--	--	--------	-------	-----	--------



## Вторая неделя

### Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в грам	белки	жиры	углеводы	Энерго ценность Ккал.
85/86	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	250/50	10,3	3,2	20,2	151
118/109	Рагу из овощей с фасолью	200/50	4,9	11,5	24,9	224
195	Рыба жарен. с маслом сл.	75/5	14,7	9,7	3,5	160
335	Кисель из апельсин	200	0,5	-	34,4	141
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
323	Банан	100	1,5	-	21	91
Итого			36	26,5	119	879

### Вторник

85*	Суп картофел. с клецками с говядиной	250	5,2	5,6	9,6	110
187	Пудинг из творога со смет	100/15	15	14	23,4	283
169	Яйцо отварное	0,5 шт	2,6	2,3	0,1	32
9	Сыр	20	4,7	6	0	74
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
376/386	Ватрушка с творогом	50	1,5	0,7	15,6	75,3
Итого			36,9	34,6	89,5	840,3

### Среда

61	Борщ с картофелем	250	2,5	5,3	17,5	129
144	Каша рассыпч. гречневая	200	11,9	3,1	61,5	327,2
233	Говядина тушен.	50/50	17,5	7,1	3,2	147
307	Капуста тушен.	100	2,5	6,2	9,2	82
362	Сок	200	1	-	21,2	92
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
Итого			39,5	23,8	127,6	889,2

### Четверг

95*	Суп из овощей с птицей и сметан.	250/10	4,6	6,1	11,6	126,2
144	Каша рас. пшено с масл.	150/5	4,7	4	25,8	150
194	Минтай тушеный в томате с овощами	100/100	21,5	11,9	11,2	225,3
-/ 52	Помидор, огурец – свежий / соленый	50	0,9	-	-	9
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	15,2	63
325	Мандарин	100	0,9	-	8,1	40
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
-	Масло сл. (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого			37	32,4	87	800,5



**Пятница**

63	Борщ с фасолью	250	5,9	5,5	17,8	145
50	Винегрет до 31.03 / Салат из отварн. свеклы и зелен горошек (консер.) с 01.04	100 / 150	1,5 / 3,2	10,1 / 3,5	7,5 / 12,4	128 / 96
248	Биточек из говядины	75/5	12,3	14	13	227,3
362	Сок	200	1	-	21,2	92
-	Печенье	25	7,85	4,6	32,4	154,8
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
323	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43
Итого			36,25	39,8	129,1	998,1

	Итого за 2 неделю		185,65	157,1	552,2	4407,1
	<b>ВСЕГО</b>		355,2	497,7	1093,2	8817,4

\* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга –СПб; Речь, 2008