



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«СШ № 3 Г. КИРОВСКОЕ»

С.П. Сибилева
« 10 » августа 2023 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА КИРОВСКОЕ» 2023-2024 учебный год

Первая неделя
Понедельник

№ по рецептуре	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда гр.	белки	жиры	углеводы	Энерго ценность ккал.
165	Макароны с сыром	150/20/5	11,8	10,2	33,8	290
-	Икра кабачк.	50	-	3,5	3,5	45,5
169	Яйцо отварное	1 шт	5,2	4,6	0,2	64
325	Апельсин	100	0,9	-	8,1	40
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-	15,2	63
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
-	Йогурт (порцион.) 2,5%	100	2,0	2,5	23	127
	Итого		24,2	22,9	98,8	741,5

Вторник

244	Плов говяжий	50/100	18,6	7	27,2	247
36* / 15	Салат из белокач. капусты / Салат из соленых огурцов с луком	100 / 100	1,6 / 2,5	5,1 / 5,0	9 / 1,9	89 / 64
335	Кисель из апельсин	200	0,5	-	34,4	141
323	Банан	100	1,5	-	21	91
8	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
-	Масло сл. (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Итого		27,3	22,4	99,6	730

Среда

145	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным и сахаром	220	8,9	12,9	44	329
169	Яйцо отварное	1 шт	5,2	4,6	0,2	64
9	Сыр	15	3,5	4,5	0	55,5
352	Кофейный напиток с молок	200	3,3	3,3	24,8	142
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
376/386	Ватрушка с творогом	50	2,3	1,1	23,4	113
	Итого		27,3	28,5	107,4	815,5

Четверг

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
-	Печенье	25	7,85	4,6	32,4	154,8
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
	Итого		35,15	31	104,8	811,8

Пятница

105	Картофельное пюре с масл.	200/10	4,6	10	32,7	239,5
194	Минтай тушеный в томате с овощами	150	16,1	8,9	8,4	169
15	Салат из соленых огурцов с луком	100	2,5	5,0	1,9	64
362	Сок	200	1	-	21,2	92
323	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
	Итого		28,7	26	89	719,5

	Итого за 1 неделю		138,65	130,8	499,6	3818,3
--	-------------------	--	--------	-------	-------	--------

Вторая неделя**Понедельник**

№ по рецептуре	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда гр.	белки	жиры	углеводы	Энерго ценность ккал.
164	Макаронны отвар. с масл	150/5	5,5	5	35,5	210
241	Говядина тушен. в смет	50/50	17,5	11,9	01,9	186
-	Икра кабачк.	50		3,5	3,5	45,5
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
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		28,7	30,8	95,6	797,5

Вторник

144	Каша рассыпч. гречневая	200	11,9	3,1	61,5	327,2
285	Котлета кур. с маслом	50/5	9,8	10,9	9,1	173
36* / 307	Салат из белокач. капусты / Капуста тушен. из белокач.	100/ 100	1,6/ 2,5	5,1/ 3,6	9/ 9,5	89/ 82
362	Сок	200	1	-	21,2	92
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
	Итого		29,3	22,3	116	786,2

Среда

168	Лапшевник с маслом слив.	150/15	13,4	12,7	32,1	298
47* / 124	Салат из моркови с сахар/ Котлета морковная со сметаной	100 75/7,5	2,1 / 8,8	1,4 / 2,9	11,4 / 16,5	71 / 157,5
-	Ряженка/Кефир (порцион) 2,5%	150	4,2	4,8	6,2	88,5
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
323	Банан	100	1,5	-	21	91
-	Печенье	20	6,2	3,7	25,9	123,8
	Итого		31,5	24,7	111,6	784,3

Четверг

118/109	Рагу из овощей с фасолью	200/50	4,9	11,5	24,9	224
169	Яйцо отварное	1 шт	5,2	4,6	0,2	64
323	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
376/386	Ватрушка с творогом	75	3,5	1,65	35,1	169,5
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
	Итого		18,7	19,9	116,5	741,5

Пятница

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
349	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
9	Сыр	15	3,5	4,5	0	55,5
-	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112
	Итого		29,3	26,7	73,7	722

	Итого за 2 неделю		137,5	124,35	513,4	3831,5
	ВСЕГО		276,2	255,2	1013	7649,8

* № 47 Салат из моркови с сахаром - до 28.02.2024

* № 36 Салат из белокочанной капусты - до 28.02.2024

Сборник рецептов блюд для питания школьников, «Техника 1987», утвержден приказом от 24.12.1985 № 341.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга – СПб; «Речь 2008»