

Приложение 3
к приказу от 01.09.2022 г. № 53/7-о

Утверждаю:
Директор Муниципального общеобразовательного
учреждения «Сростинская средняя общеобразовательная
школа»

Е.Н. Зайцева



МЕНЮ

горячих школьных обедов для организации питания учащихся

7-11 лет (1-4 классы)

МОУ «Сростинская СОШ»

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
	1 НЕДЕЛЯ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8	0,4	0,04	6	6
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	16,4	16,3	14,8	272,68	34,8	164,4	24	2,28	0,19	0,11	27,72
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,9	32,8	202	11	40	7	0,7	0,09	0	26,6
Пром	Сок фруктовый	200	0,56		27,4	112	6	36		0,4	0,04	8	
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	26,08	22,78	94,12	696,38	86,97	334,2	63,1	4,68	0,468	15,21	60,32
	ВТОРНИК												
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	17	18	10	0,5	0,06	11,5	64,4
54-12м-2020	Плов с курицей	240	24,36	21,72	51,84	497,52	21,6	279,6	129,6	2,04	0,19	2,83	176,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	17,4	60	18	14	6	0,2	0,02	12,5	2,42
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	28,68	25,4	88,66	697,32	77,77	380,4	169,7	3,54	0,405	27,93	243,22
	СРЕДА												
11	Салат из репчатого лука	60	0,80	3,5	4,7	55,26	17,63			0,46	0,042	5,7	
54-2с-2020	Борщ на мясо-костном бульоне с капустой, картофелем и сметаной	250	16,5	20,8	48,2	451,2	168	213	96	4,4	0,37	33,8	67,3
54-7нх-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	60	5	3	0,1	0	0	18,3
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	560	21,89	24,18	97,22	747,91	281,53	286,8	123,1	6,14	0,96	45,35	85,6
	ЧЕТВЕРГ												
54-16з-2020	Винегрет с р/м	60	0,75	5,33	4,05	67,1	12	21,8	9,75	0,45	0,02	2,3	72,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	14,06	3,49	212,51	12,38	149,63	21,38	2,25	0,14	1,27	28,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	41,3	145,8	39	84	28	1	0,23	10,2	32,1
869/373	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2	52	47	34	1,1	0,09	0,6	129,4
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	24,16	26,07	90,06	629,81	136,55	371,23	117,23	5,6	0,615	15,47	263,20

	ПЯТНИЦА												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8	16	12	0,5	0,06	15	79,8
54-3м-2020	Тефтели	70	8,62	3,86	4,2	140	19,2	55,2	11,44	1,01	0,06	6,63	7,71
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	8,9	35,9	268,9	14	180	120	4	0,33	0	27,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	2,2	27,3	108,1	26	27	33	1	0,03	0,4	2,22
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	530	21,64	15,54	87,32	632	88,37	347	200,54	7,31	0,615	23,13	117,23
	СУББОТА												
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8,8		107,4	264	150	10	0,4	0,10	0,2	78
53-19з-2022	Масло сливочное в нарезке	10	0,1	8,25	0,1	74,8	1	2			0,01		65,3
105	Каша манная молочная с изюмом	200	6,52	7,02	38,77	244	194	196	30	1,4	0,06	1,3	0,015
54-3гн-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	200/7	0,3	0	6,7	82,2	6,9	8,5	4,6	0,8	0,01	1,16	0,38
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	290	17,24	25,89	53,57	575,4	520,4	420,57	78,3	10,08	0,587	3,208	79
	2 НЕДЕЛЯ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8	16	12	0,5	0,06	15	79,8
54-6м-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	16,3	14,8	272,68	34,8	164,4	24	2,28	0,19	0,11	27,72
54-12-г-2020	Пюре гороховое	150	25,24	3,96	37,86	244,74	35,25	80,25	16,5	0,97	0,10		
Пром	Сок фруктовый	200	0,56		27,4	112	6	36		0,4	0,04	8	
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	46,22	20,84	99,98	744,42	105,22	365,45	76,6	4,95	0,525	24,21	107,52
	ВТОРНИК												
	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4		53,7	132	75	5	0,2	0,05	0,1	39
54-3с-2020	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	17,1	17,7	52,8	396,6	173,6	333,6	74,6	2,4	9,86	6,2	0,2
869/373	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2	52	47	34	1,1	0,09	0,6	129,4
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	515	25,72	22,68	94,02	654,7	378,77	524,4	137,7	4,5	10,135	8	168,60

СРЕДА													
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	7,8	81,5	27	19	10	0,4	0,04	23,1	121,5
54-9р-2020	Рыба, тушеная в сметанном соусе (минтай)	100	12,56	6,66	5,61	205	68,6	82,6	22,4	0,35	0,063	0	0,14
54-11г-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	6	69	23	0,5	0,03		26,6
54-3гн-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	200/7	0,3	0	6,7	82,2	6,9	8,5	4,6	0,8	0,01	1,16	0,38
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	560	20,58	18,64	72,63	673	129,67	247,9	84,1	2,85	0,278	25,36	148,62
ЧЕТВЕРГ													
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	22	11	0,7	0,03	2,28	0,7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,12	23,16	82,92	507,6	28,8	276	52,8	4,08	0,38	11,44	42,24
54-7нх-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	60	5	3	0,1	0	0	18,3
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	28,84	27,68	118,12	713,4	162,2	367,07	100,5	12,36	0,817	14,27	61,84
ПЯТНИЦА													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	25	8	0,4	0,04	6	6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	14,06	3,49	212,51	12,38	149,63	21,38	2,25	0,14	1,27	28,8
54-12-г-2020	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529
869/373	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2	52	47	34	1,1	0,09	0,6	129,4
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	550	27,11	25,51	81,71	657,01	156,55	290,43	127,98	5,75	0,48	20,97	164,73

Меню составлено на основе:

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций. (2.4. Гигиена детей и подростков, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Новосибирск, 2020 г.)
2. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР 2.4. О179-20 (Москва, 2020 г.)