

МОУ СОШ №3

Утверждаю:
 Директор МОУ СОШ №3
 Соболева ЕГ



Примерное двухнедельное меню для детей и подростков с 11 л в
 весенний период 2026г.

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Цена блю да	Энергети ческая ценност	Химический состав			Витамины, мг.				
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1	С	А	Е	
Понедельник, 1 день												
	Завтрак											
97/04	Сыр п/твердый порциями	15		53,7	3,48	4,43	0	0,0045	0,09	0,08	0,06	
340/04	Омлет натуральный с маслом	210		257,4	16,95	19,07	4,24	0,09	0,6	0,039	0,78	
464/18	Кофейный напиток	200		63	1,4	1,2	20,4	0,02	0,3	0,009	0	
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60		141,6	2,09	1,6	28,68	0,03	0,08	0	0,06	
	Яблоки свежие	100		36	0,296		9,492	0,03	7	0	0,2	
	Итого	585		551,7	24,216	26,3	62,812	0,1745	8,07	0,128	1,1	
	Обед											
148/18	Огурцы свежие порциями	100		13,75	0,87	0,125	2,37	0,037	4,37	0	0,125	
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	250		179,64	10,03	5,36	23	0,1	7,77	0,001	1,37	
469/04	Фрикадельки из говядины с соусом	160		282,35	15,05	16,16	19,9	0,2	0,38	0,0058	1,79	
511/04	Рис отварной	150		273,6	4,57	7,33	46,33	0,036	0,25	0	0,37	
494/18	Компот из кураги	200		123	0,12	0	31,6	0	0,1	0	0,1	
пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	80		174,6	4,34	1,74	31,24	0,08	0,08	0	0,06	
пром.	Сок фруктовый	200		70	0,3	0,2	16,3	0,02	4	0	0,2	
	Итого	1140		1116,94	34,98	30,715	154,44	0,453	12,95	0,0068	3,815	
	Итого за день	1725		1668,64	59,196	57,015	217,252	0,6275	21,02	0,1348	4,915	
	Норма в день	1350		1632	54	55,2	229,8					

		норма в День	1350	1632	54	55,2	229,8							
		Пятница, 5 день												
		Завтрак												
		В1	С	А	Е									
366/04	запекан из творога с мол.сгущ.	175		413,59	16,5	15,5	35	0,12	0,6	0,064	0,3			
457/18	чай с сахаром	200		58	0,2	0,1	15	0	0	0	0			
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50		118	3,6	2,48	33,46	0,03	0,08	0	0,06			
	Яблоки свежие	100		36	0,296		9,492	0,03	7	0	0,2			
	Итого	525		625,59	20,596	18,08	92,952	0,18	7,68	0,064	0,56			
	Обед													
№5/18	Салат из свежих огурцов с капустой	100		71	1,3	6,1	2,8	0,03	13,3	0	2,7			
132/04	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250		192,07	10,2	11,3	19,58	0,09	7,07	0	2,35			
388/04	шницель из горбуши	100		199,12	11,5	1,75	14,75	0,1	5,4	0,8	2,8			
510/04	Каша гречневая, вязкая	180		195,18	5,64	6	30,65	0,322		0,013				
638/04	Компот из кураги	200		123	0,12	0	31,6	0	0,1	0	0,1			
пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	50		118	4,34	1,74	35,52	0,08	0,08	0	0,06			
пром.	Сок фруктовый	200		70	0,3	0,2	16,3	0,02	4	0	0,2			
	Итого	1080		968,37	33,4	27,09	151,2	0,642	29,95	0,813	8,21			
	Итого за день	1605		1593,96	53,996	45,17	244,152	0,822	37,63	0,877	8,77			
	норма в день	1350		1632	54	55,2	229,8							
	итого за 5 дней			8271,81	277,118	276,365	1139,336							
	% выполнения			101,4	102,6	100,1	99,2							
Понедельник 6 день														
	Завтрак													
	В1	С	А	Е										
97/04	Сыр п/твердый порциями	15		53,7	3,48	4,43	0	0,0045	0,09	0,08	0,06			
311/04	Каша молочная рисовая жидкая	250		340,08	8,24	18,57	38,9	0,03	1,21	0,02	0,17			
509/18	Напиток Витошка	200		76	0	0	19	0,3	20	0,12	0			
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	60		141,6	2,09	1,6	28,68	0,03	0,08	0	0,06			
	Яблоки свежие	100		36	0,296		9,492	0,03	7	0	0,2			

Итого	610	647,38	10,626	20,17	96,072	0,39	28,29	0,14	0,43	
Обед										
148/18	Помидоры свежие порционно	100	18	0,88	0,2	3,92	0,037	4,37	0	0,125
	Борщ с капустой и картофелем с									
110/04	курицей и сметаной	250	165,67	8,92	8,07	14,49	0,045	7,47	0	2,4
478/04	Запеканка картофельная с говядиной	243	365,7	26,4	19,3	21,7	0,25	13,3	0,23	2,8
631/04	Компот из свежих плодов	200	142	0,2	0	35,8	0,01	0,6	0	0,04
пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	80	174,6	4,34	1,74	35,52	0,08	0,08	0	0,06
	Сок фруктовый	200	70	0,3	0,2	16,3	0,02	4	0	0,2
	Итого	1073	935,97	41,04	29,51	127,73	0,442	29,82	0,23	5,625
	Итого за день	1683	1583,35	51,666	49,68	223,802	0,832	58,11	0,37	6,055
	норма в день	1350	1632	54	55,2	229,8				
	Итого за 6 дней		9855,16	328,784	326,045	1363,138	0,832	58,11	0,37	6,055
	% выполнения		120,8	121,8	118,1	118,6				

Использованы документы

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях 2004 г. Единый сборник технолог. нормативов 2018 г.
- 2) СанПин 2.3/2.43590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая, с 1 марта в отварном виде
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Витаминизация 3 блюда, 60-70 мг. На одного ребенка.

4. Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.) регулярно включать в рацион питания учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную в/с, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный с витаминным комплексом Валитек, хлеб зерновой.