

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3» ИМОСК



И.Е.Козлова

« 01 » июня 2024 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячего питания для обучающихся
МБОУ «СОШ №3» ИМОСК
в период летней оздоровительной кампании 2024 года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
(под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
204	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10			
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20			
Пр	Мороженное	70	5,20	15,00	20,80	227,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80			
	Итого	435	20,00	32,30	71,32	648,62	0,09	14,20	103,68	1,06	281,68	206,87	35,28	6,10			
	Обед																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05			
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77			
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55			
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	765	28,06	31,41	163,63	1082,69	0,67	14,86	0,00	3,78	95,67	508,95	162,85	8,30			
	Всего	1200	48,06	63,71	234,95	1731,31	0,76	29,06	103,68	4,84	377,35	715,82	198,13	14,40			

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29			
71	Овощи свежие в нарезке	60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	440	21,93	18,06	185,26	843,05	0,35	11,46	30,20	2,44	206,69	369,82	88,83	6,62			
	Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22			
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52			
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15	0,00	1,36	36,98	86,59	27,75	1,01			
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	760	38,21	25,70	127,83	793,14	0,44	70,76	23,22	3,57	177,28	486,67	135,69	7,33			
	Всего	1200	60,15	43,76	313,10	1636,19	0,79	82,22	53,42	6,01	383,97	856,49	224,52	13,95			

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00											
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71			
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48			
	Итого	445	13,94	23,93	83,60	604,60	0,13	2,73	89,72	20,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Обед																
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13			
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25			
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	765	34,27	32,25	175,93	1085,46	0,38	9,14	81,72	10,84	122,32	409,93	126,26	9,26			
	Всего	1210	48,21	56,18	259,53	1690,06	0,51	11,87	171,44	31,02	430,08	721,92	191,00	10,45			

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																
404	Оладьи с творогом и повидлом(джемом)	150/30	18,02	125,95	45,23	458,47											
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29			
	Итого	395	18,62	126,55	59,93	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49			
	Обед																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05			
279	Тефтели 2-й вариант из говядины	90	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68			
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55			
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	765	28,62	19,95	142,74	860,31	0,63	8,04	33,00	4,15	117,09	404,68	142,26	7,86			
	Всего	1160	47,24	146,50	202,67	1389,28	0,86	19,50	63,20	6,59	313,67	632,58	204,96	12,35			

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	445	16,31	23,93	83,60	604,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
289	Рагу из птицы	240	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	780	25,21	24,62	103,45	785,18	0,24	70,80	22,33	8,28	131,22	322,68	150,91	6,25
	Всего	1225	41,52	48,55	187,05	1389,78	0,37	73,53	112,05	28,46	438,98	634,67	215,65	7,44

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	445	13,90	21,80	80,66	577,50	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	765	34,10	36,44	228,28	1340,18	0,56	20,48	0,00	7,36	76,35	456,43	129,55	9,22
	Всего	1210	48,00	58,24	308,94	1917,68	0,63	21,62	65,32	27,37	231,91	643,86	172,95	9,93

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
204	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	14,20	16,70	35,82	351,12											
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10			
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/черешня)	100 (100-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого	465	22,66	20,70	76,12	533,62	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10			
	Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22			
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	12,89	309,00	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	745	22,66	40,58	125,67	929,91	0,21	50,64	34,24	3,08	93,66	239,78	88,16	4,91			
	Всего	1210	45,33	61,28	201,79	1463,53	0,28	50,84	137,92	3,64	359,34	421,65	106,44	6,01			

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29			
71	Овощи свежие в нарезке	60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
377	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	440	20,15	18,39	166,70	741,77	0,35	4,29	30,20	2,17	204,89	363,22	82,23	4,78			
	Обед																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05			
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25			
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55			
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого	765	31,39	25,74	147,95	975,71	0,60	7,72	48,42	7,42	147,24	475,06	145,56	10,43			
	Всего	1205	51,54	44,13	314,65	1717,48	0,95	12,01	78,62	9,59	352,13	838,28	227,79	15,21			

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
401	Оладьи с повидлом(джемом)	150/30	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	13,62	13,55	54,93	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	785	44,36	30,44	131,79	816,11	0,04	0,00	0,00	0,44	9,20	38,60	11,60	0,84
	Всего	1180	57,98	43,99	186,72	1345,08	0,25	11,46	30,20	2,62	201,18	249,10	67,70	5,11

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	445	16,31	23,93	83,60	604,60	0,15	2,73	89,72	20,36	312,36	333,19	69,74	1,81
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
291	Плов из птицы	240	22,72	27,29	41,92	401,28	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	815	28,17	33,28	87,56	674,31	0,27	70,17	32,20	7,54	126,61	339,20	129,75	6,70
	Всего	1260	44,48	57,21	171,16	1278,91	0,42	72,90	121,92	27,90	438,97	672,39	199,49	8,51

Итого:	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	492,54	623,55	2380,59	15559,30	5,83	385,01	937,77	148,08	3527,58	6386,76	1808,63	103,40
Среднее значение	49,25	62,36	238,06	1555,93	0,39	25,67	62,52	9,87	235,17	425,78	120,58	6,89