Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

им. С.В. Дубинского ст. Березанская

_____ А.А.. Андреев

Приказ № 118/3-ОД от 30.08. 2022 года

Примерное циклическое меню обедов для обучающихся 1-4-х классов на осенне-зимний период (2022-2023г.)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ре- цы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1, обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	6	18	142	110
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95	213
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	138,00	520
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,82	7,77	7,36	138,65	234
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисломолочный напиток, кефир (жир. 2,5%)	200	6	5	8	102	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	857,2	34,39	30,22	91,4	776,6	
День 2, обед							
	Суп-лапша домашняя	200	4,9	3	12,5	96,6	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12	10	8	170	498
	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	205,9	302
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	

	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	106,74	693
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	780	30,54	21,9	108,4	753,24	
День 3, обед							
	Борщ со сметаной	210	3,6	4,2	13,1	103,6	109
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Суфле из печени	100	25,4	12,03	14	272,4	52-9
	Картофель тушеный	150	1,6	4,8	13,9	91,6	216
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	24,4	121	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Кондитерское изделия (печенье)	30	2,3	3,5	22,5	125,1	
	Итого:	800	38,38	25,03	110,03	807,62	
День 4, обед							
	Рассольник ленинградский	200	3	3	15	99	132
	Биточек из мяса	90	11,25	11,25	10,46	188,1	451
	Рагу из овощей	150	3	7,8	14,3	139,4	224
	Бутерброды с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36	3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	840	28,3	27,62	99,5	759,12	
День 5, обед							
	Суп картофельный с горохом	200	3	4	14	104	139
	Тефтели	90	11,25	9	11,25	171	462
	Каша вязкая ячневая	150	4,7	4,6	30	180,2	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	785	26,17	18,55	126,93	776,6	
Неделя 2							
День 6, обед							

	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95	213
	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Запеканка рыбно-рисовая	90	10,89	6,3	7,88	132,22	б/н
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	138,00	520
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Бутерброды с маслом сливочным	42	6	10	13	166,00	1
	Итого:	826,2	33,11	30,53	89,66	760,31	
День 7, обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	7	6	15	142	153
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	34,2	169,4	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190	15	7	22,5	213	366
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	4,4	22,8	146,6	379
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	785	32	18,1	105,9	719	
День 8, обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4	4	14	108	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами	200	12	14	28	286	488
	Бутерброды с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	735	28,97	23,97	103,72	744,02	
День 9, обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,2	3	14	95,8	124
	Каша пшеничная вязкая	150	4	10	24	210	297
	Шницель из мяса с соусом	90	8,2	9	8,2	146,4	451
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисломолочный напиток, кефир (жир. 2,5%)	200	6	5	8	102	

	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	800	26,35	27,65	91,28	728,2	
День 10, обед							
	Суп картофельный	200	3	4	15	108	133
	Тефтели	90	11,25	9	11,25	171	462
	Капуста тушеная	150	4	6	10	110	214
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,4	868
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	825	25,05	19,95	108,2	710,6	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	
	Обед 30 %		23,1	23,7	100,5	705	
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	803	30	27	113	789	

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г