

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ № 3
 им. С.В. Дубинского ст. Березанская
 _____ А.А.. Андреев
 Приказ № 118/3-ОД от 30.08. 2022 года

Примерное цикличное меню обедов для обучающихся 5-11-х классов на осенне-зимний период (2022-2023г.)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1, обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,9	7,3	21,9	173,2	110
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95	213
	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,6	520
	Котлеты рыбные с соусом	100	10,91	8,63	8,18	154,06	234
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Итого:	977,2	39,69	33,75	115,8	927,81	
День 2, обед							
	Суп-лапша домашняя	250	6,1	3,75	15,6	120,8	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	110	14,7	12,2	9,7	207,8	498
	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	42	247,1	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	106,74	693

	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	915	38,15	26,22	135,84	933,44	
День 3, обед							
	Борщ со сметаной	250	3,6	4,2	13,1	103,6	109
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Суфле из печени	100	25,4	12,03	14	272,4	52-9
	Картофель тушеный	180	1,93	5,79	16,71	109,93	340
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	4,7	30	166,8	
	Итого:	930	40,49	27,32	126,4	897,86	
День 4, обед							
	Рассольник ленинградский	250	3,7	3,7	18,8	123,75	132
	Биточек из мяса	100	12,5	12,5	11,63	209	451
	Рагу из овощей	180	3,6	9,4	17,1	158,50	224
	Бутерброды с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36	3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	975	34,33	31,64	127,8	925,07	
День 5, обед							
	Суп картофельный с горохом	250	3,75	5	17,5	130	139
	Тефтели	100	12,5	10	12,5	190	462
	Каша ячневая вязкая	180	5,6	5,5	36	216,2	302
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	925	30,41	21,52	146,4	901	
Неделя 2							

День 6, обед							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95	213
	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Запеканка рыбно - рисовая	100	12,1	7	8,7	146,9	б/н
	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,6	520
	Бутерброды с маслом сливочным	45	6,4	10,7	14	177,8	3
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Итого:	969,20	37,28	33,78	106,09	871,35	
День 7, обед							
	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	250	7,8	6,7	16,7	157,8	153
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	34,2	169,4	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	17,4	8,1	26,1	246,6	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:	875	37,5	20,32	123,2	826,2	
День 8, обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5	5	17,5	135	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами	220	13,2	15,4	23,1	314,6	488
	Бутерброды с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36	3
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	820	32,43	26,52	109,6	835,92	
День 9, обед							

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4	3,7	17,5	119,75	124
	Каша пшеничная вязкая	180	4,7	11,9	28,8	252	297
	Шницель из мяса с соусом	100	9,1	10	9,1	162,7	451
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	34,2	169,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	950	33,3	31,9	126,1	936,35	
День 10, обед							
	Суп картофельный	250	3,75	5	18,75	135	133
	Тефтели	100	12,5	10	12,5	190	462
	Капуста тушеная	180	4,8	7,2	12	132	214
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	20,5	99,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,4	868
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	940	29,71	23,42	126	831,4	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	
	Обед 30 %		23,1	23,7	100,5	705	
	Фактический обед (СРЕДНЕЕ)	927,64	35,33	27,64	124,3	888,64	

"Цикличное 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