



УТВЕРЖДАЮ

МОУ "СШ №3"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Закуски</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,87	5,11	2,69	62,06	21	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,27	89,81	45	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО -КОРЕЙСКИ	101	1,25	6,99	7,69	99,77	68	2022
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,38	6,09	8,11	92,64	52	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,40	5,92	6,48	85,16	55	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) .	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	209	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>13,74</b>	<b>43,85</b>	<b>34,64</b>	<b>592,86</b>		
<b>1 блюда</b>							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	252/6	1,96	5,89	12,53	114,31	82	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,76	96,70	99	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,73	5,38	18,91	147,36	102	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	257	3,95	5,19	22,46	152,60	108	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,79	2,87	20,22	118,28	103	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,10	5,22	16,76	123,04	96	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,35	2,99	16,55	130,94	87	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1765</b>	<b>27,69</b>	<b>32,64</b>	<b>118,19</b>	<b>883,23</b>		
<b>2 блюда</b>							
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15,90	17,75	8,24	256,23	264	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,17	12,63	3,15	186,89	246	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50	8,93	5,98	8,57	126,45	223	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/25	17,90	11,93	33,63	318,65	223	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	52	8,96	9,77	8,34	157,11	294	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	10,38	11,31	9,57	181,44	268	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,17	9,90	14,34	195,52	234	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106	10,73	12,46	1,99	163,19	210	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,37	16,48	3,48	221,11	290	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,03	5,41	4,97	109,54	229	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,75	8,67	7,00	205,84	к/к	к/к
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60/50	8,98	13,72	11,68	211,76	278	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60/50	7,86	11,85	7,73	168,94	279	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	6,20	0,79	3,99	48,00	264	2011

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	12,39	1,58	7,98	96,01	264	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1348</b>	<b>178,72</b>	<b>150,23</b>	<b>134,66</b>	<b>2 646,68</b>		

### Гарнир

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,80	21,46	142,22	312	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,72	5,31	38,85	218,02	304	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,56	3,93	14,99	111,78	139	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	150	6,55	5,87	38,42	232,54	302	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,25	8,75	37,17	260,14	302	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	152	4,99	4,45	31,80	187,39	309	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С	150/5	4,89	7,81	30,98	213,91	309	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1057</b>	<b>35,16</b>	<b>40,92</b>	<b>213,67</b>	<b>1 366,00</b>		

### Выпечка

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	72	5,47	7,60	43,14	262,64	424	2011
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	105	8,66	11,75	68,18	413,31	422	2011
БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ВАРЕНЫМ	75	5,46	5,05	36,79	214,59	406	2011
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	66	7,53	3,67	24,04	159,98	410	2011
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	102	11,67	5,70	37,02	247,17	410	2011
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ (СОСИСКИ)	100	10,07	11,42	29,22	259,90	417	2011
МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ (КОТЛЕТА КУРИНАЯ)	70	11,64	12,55	29,43	276,95	417	2011
МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ (КОТЛЕТА КУРИНАЯ)	100	16,57	17,88	42,01	394,77	417	2011
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	118	13,07	13,58	32,69	312,40	412	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	65	4,52	1,91	56,34	260,40	406	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,89	2,74	86,62	398,36	406	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА ПРОСТЫЕ С ЯБЛОКАМИ	60	4,08	3,49	43,68	223,50	406	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	90	8,74	9,83	44,42	301,70	451	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	5,88	3,56	41,47	221,55	451	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,79	0,24	11,45	55,07	к\к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,06	0,17	13,55	63,94	к\к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1257</b>	<b>124,10</b>	<b>111,14</b>	<b>640,05</b>	<b>4 066,23</b>		

### Напитки

ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,29	0,00	0,61	3,61	376	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/13	0,10	0,00	13,75	55,38	376	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	15,12	62,60	377	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/13	3,31	2,43	19,85	115,11	379	2011
ЧАЙ-ЗАВАРКА ШТУЧНЫЙ	1	0,39	0,00	0,81	4,81	375	2011
ВОДА МИНЕРАЛЬНАЯ 0,5 Л (БУФЕТ) 1	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОК "ДИВНЫЙ САД" (в ассортименте) 0,200 МЛ (БУФЕТ) 1	200	2,00	0,20	5,80	36,00	389	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200/17	0,00	0,00	16,46	65,80	349	2011
СОК "ДИВНЫЙ САД" (в ассортименте) 0,200 МЛ (БУФЕТ)2	200	2,00	0,20	5,80	36,00	389	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	204	0,09	0,08	28,67	116,19	350	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>2170</b>	<b>8,43</b>	<b>2,92</b>	<b>106,87</b>	<b>495,50</b>		

Конфеты							
СОЛОМКА В АССОРТИМЕНТЕ (СЛАДКАЯ,СОЛЕННАЯ) 40 г.1	40	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОЛОМКА В АССОРТИМЕНТЕ (СЛАДКАЯ,СОЛЕННАЯ) 40 г.2	40	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА							
СЛОЕЧКА С ВИШНЕЙ 1/80 шт..	80	4,66	13,19	48,89	341,44	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СЛОЕЧКА С КАПУСТОЙ 1/80 шт..	80	5,43	16,30	28,71	287,12	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СЛОЕЧКА С КАРТОШКОЙ 1/80 шт..	80	5,43	16,30	34,14	310,40	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СЛОЕЧКА С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ 1/80 шт..	80	4,66	12,42	41,90	302,64	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СЛОЕЧКА С ЯБЛОЧКОМ 1/80 шт..	80	4,27	13,19	38,02	294,88	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024

СЛОЕЧКА С МАКОВОЙ НАЧИНКОЙ 1/80 шт..	80	5,43	15,52	40,35	325,92	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СЛОЕЧКА С ТВОРОГОМ 1/80 шт..	80	6,29	4,35	44,46	310,40	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СЛОЕЧКА С КУРИЦЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ 1/110 шт..	110	26,68	24,54	30,94	426,80	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СТРУДЕЛЬ-СТИЙК С АБРИКОСОМ 1/75 шт..	75	3,64	20,37	44,38	378,30	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
СТРУДЕЛЬ-СТИЙК С МАЛИНОЙ 1/75 шт..	75	3,64	20,37	44,38	378,30	№ к/к Изготовле но в соответст вии с СТО 39966983- 012-2021	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>70,13</b>	<b>156,55</b>	<b>396,17</b>	<b>3 356,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>457,97</b>	<b>538,25</b>	<b>1 644,25</b>	<b>13 406,70</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	457,97	538,25	1 644,25	13 406,70
Среднее значение за период	45,80	53,83	164,43	1 340,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	36.1	50.2	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Закуски	1 блюда	2 блюда	Гарнир	Выпечка	Напитки	Конфеты
БУФЕТ 2026 ЯНВАРЬ	561	1765	1348	1057	1257	2170	80

