



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Киреева М.В.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 3 г.  
Никольска  
Сосина С.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В МБОУ СОШ № 3 г. НИКОЛЬСКА**

Возрастная категория учащихся 12-18лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
302	Каша вязкая молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	<b>Итого</b>		<b>20,4</b>	<b>12,17</b>	<b>115,73</b>	<b>586</b>
<b>ОБЕД</b>						
50	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8
516	Рожки отварные	1/200	7	7	62,6	293
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>34,3</b>	<b>32,1</b>	<b>136,1</b>	<b>983</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117
	<b>Итого</b>		<b>10,3</b>	<b>7,5</b>	<b>36,7</b>	<b>265</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>59,85</b>	<b>44,54</b>	<b>268,47</b>	<b>1687,78</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244
648	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Масло сливочное	15	0,51	10,8	0,15	99
	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9
	<b>Итого</b>		<b>20,6</b>	<b>19,98</b>	<b>71,12</b>	<b>566,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
101	Икра кабачковая	1/100	2,0	9,0	0,0	96
132	Рассольник ленинградский	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7
451	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200
514	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5
632	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142
	Хлеб Ржано-пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>27,72</b>	<b>31,42</b>	<b>117,57</b>	<b>890,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187
707	Сок томатный	200	2	0,0	6,6	34
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>3,75</b>	<b>41,37</b>	<b>221</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>53,82</b>	<b>55,15</b>	<b>230,06</b>	<b>1667,8</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>302</b>	Каша вязкая манная молочная	5/200	4,5	6,07	35,46	197
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96
	<b>Итого</b>		<b>14,0</b>	<b>13,67</b>	<b>105,56</b>	<b>595</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>43</b>	Салат из белокачанной капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	25/250	4	9	24,4	153,2
<b>374</b>	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/50	20,3	8,85	5,5	156
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218
<b>639</b>	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124
	Хлеб Ржано-пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>33,03</b>	<b>32,35</b>	<b>116,2</b>	<b>878,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>747</b>	Колбасные изделия, запеченные в тесте	75	7,7	10,8	21	141
<b>707</b>	Сок виноградный	200	0,6	0,0	32,6	136,4
	<b>Итого</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>53,6</b>	<b>277,4</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>50,74</b>	<b>53,01</b>	<b>270,7</b>	<b>1684,2</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47
	<b>Итого</b>		<b>24,6</b>	<b>36,85</b>	<b>54,75</b>	<b>628,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Помидора свежаяпорц.	1/50	0,55		1,75	38,3
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120
492	Плов из птицы	100/160	21,06	16,09	59,44	465,4
707	Сок вишневый	200	1,4	0,0	24,4	108,0
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>27,61</b>	<b>21,69</b>	<b>115,09</b>	<b>870,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
773	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157
	<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>3,1</b>	<b>51,8</b>	<b>251</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>56,41</b>	<b>58,55</b>	<b>209,91</b>	<b>1750,2</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197
97	Сыр (порциями)	35	8,87	8,87	11,32	140
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	<b>Итого</b>		<b>17,17</b>	<b>13,74</b>	<b>97,38</b>	<b>539</b>
<b>ОБЕД</b>						
42	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	5,1	8,9	88
139Щ	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167
297	Каша гречневая	1/200	14,93	7	73,3	240
	Сосиски молочные отварные	1/ 100	13,75	29,87		201,25
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>39,81</b>	<b>47,97</b>	<b>146,7</b>	<b>895,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117
	<b>Итого</b>		<b>10,3</b>	<b>7,5</b>	<b>36,7</b>	<b>265</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>67,28</b>	<b>69,21</b>	<b>280,78</b>	<b>1699,25</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>302</b>	Каша вязкая рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53
<b>694</b>	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9
	<b>Итого</b>		<b>14,29</b>	<b>17,75</b>	<b>92,0</b>	<b>578,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Огурец свежий порц.	1/60	0,46		2,1	12
<b>132</b>	Рассольник ленинградский	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5
<b>534</b>	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47
<b>498</b>	Котлета рубленая из птицы	100	18,88	16,3	5,9	298
<b>639</b>	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>30,04</b>	<b>30,01</b>	<b>103,67</b>	<b>896,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>738</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193
<b>707</b>	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	<b>Итого</b>		<b>4,53</b>	<b>3,95</b>	<b>56,47</b>	<b>279,60</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>48,86</b>	<b>51,71</b>	<b>252,14</b>	<b>1754,7</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>366</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47
	<b>Итого</b>		<b>22,7</b>	<b>23,7</b>	<b>71,4</b>	<b>606</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>50</b>	Салат из свеклы с сыром	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3
<b>124</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88
<b>437</b>	Гуляш из говядины	100/75	18,63	11,4	7	231
<b>516</b>	Рожки отварные	1/200	7	7	62,66	294
<b>648</b>	Кисель из концентрата на плодово- ягодных	1/200			30,6	118
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>30,73</b>	<b>29,0</b>	<b>135,56</b>	<b>943,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>747</b>	Колбасные изделия, запеченные в тесте	75	7,7	10,8	21	141
<b>707</b>	Сок томатный	200	2	0,0	6,6	34
	<b>Итого</b>		<b>9,7</b>	<b>10,8</b>	<b>27,6</b>	<b>175</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>63,13</b>	<b>63,5</b>	<b>234,56</b>	<b>1724,3</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>334</b>	Макароны, запеченные с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334,0
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
<b>686</b>	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>24,34</b>	<b>105,2</b>	<b>713,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Помидор свежий порц.	1/60	0,66		2,1	12
<b>133</b>	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3
<b>436</b>	Жаркое по-домашнему	100/150	14,75	12,25	27	312,5
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>25,81</b>	<b>15,85</b>	<b>91,8</b>	<b>711,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>705</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
<b>773</b>	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157
	<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>3,1</b>	<b>51,8</b>	<b>251</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>51,51</b>	<b>43,29</b>	<b>248,8</b>	<b>1675,8</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>302</b>	Каша вязкая манная молочная со сливочным маслом и сахаром	5/200	4,5	6,07	35,46	197
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53
<b>694</b>	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	<b>Итого</b>		<b>15,3</b>	<b>19,97</b>	<b>98,16</b>	<b>584</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>43</b>	Салат из белокачанной капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218
<b>391</b>	Шницель натуральный рыбный	1/100	15,75	11,13	10	208
<b>633</b>	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>28,08</b>	<b>34,63</b>	<b>125,1</b>	<b>948,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>779</b>	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148
<b>698</b>	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117
	<b>Итого</b>		<b>10,3</b>	<b>7,5</b>	<b>36,7</b>	<b>265</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>53,68</b>	<b>62,1</b>	<b>259,96</b>	<b>1797,2</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
302	Каша вязкая молочная пшеничная со	5/200	5,1	4,07	35,46	197
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187
	<b>Итого</b>		<b>17,5</b>	<b>15,15</b>	<b>89,78</b>	<b>577,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
101	Икра кабачковая	1/100	2,0	9,0	0,0	96
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120
487	Мясо курицы отварное	100	15,7	8,93	0,4	144
511	Рис отварной	1/200	4,8	6,75	48	292
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	<b>Итого</b>		<b>27,3</b>	<b>30,28</b>	<b>102,3</b>	<b>849</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193
707	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	<b>Итого</b>		<b>4,53</b>	<b>3,95</b>	<b>56,47</b>	<b>279,60</b>
	Используется йодированная соль, зелень					
	<b>Всего</b>		<b>49,33</b>	<b>49,38</b>	<b>248,55</b>	<b>1706,5</b>

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной

