


Утверждаю
Директор МОАУ ООШ № 3
Т.В. Храмцова



МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
возраст 7 – 11 лет
(Сезон: осенне -зимний период)
разработано на основании Стандарта оказания
услуги по обеспечению горячим питанием
обучающихся государственных и муниципальных
общеобразовательных организаций Амурской области

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник														
175М/сез	Каша молочная «Дружба»	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/сез	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		535	16,11	14,99	77,59	514,75	0,25	40,02	76,92	0,45	484,79	419,74	85,78	2,45

Вторник														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/сез	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным 85 S	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
171М/сез	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
6н/сез	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		480	21,10	19,86	87,24	615,65	0,29	51,78	74,85	1,14	93,04	291,83	59,69	3,58

Среда														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
288М/сез	Куры отварные с маслом	90	22,93	23,29	0,51	303,70	0,11	3,44	105,40	0,42	26,60	201,17	24,41	2,05
321М/сез	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
379М/сез	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	2,65	15,70	97,29	0,02	0,69	9,00		111,81	81,00	12,60	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
Итого за Завтрак		530	35,77	30,81	65,93	685,06	0,34	109,34	130,40	0,98	351,35	451,04	89,73	4,71

Четверг

Завтрак														
177М есж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
382М есж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак		535	15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58

Пятница

71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К есж	Куриное филе запеченое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
171М есж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М есж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
0	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
Итого за завтрак		477	37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54

Суббота

71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
239М.331М есж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М есж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
60 есж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак		480	17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66

Понедельник

Завтрак														
120М/с/сж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
382М/с/сж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
Итого за			17,5								466,62	403,25		
Завтрак		535,0	0	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	124,78	104,55	77,66	5,78

Вторник

Завтрак														
71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17
302М/с/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/с/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за			21,6								108,98	307,82		
Завтрак		487	2	17,79	74,64	546,80	0,21	9,10	26,00	0,84	44,93	104,55	63,41	4,26

Среда

Завтрак														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М	Зразы рубленные	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309М/с/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/с/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за			22,2								131,50	271,62		
Завтрак		517	1	21,29	83,43	616,59	0,28	18,98	40,75	4,74	68,00	104,55	48,44	4,85

Четверг

Завтрак																	
206К/с/сж	Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	230	11,6	1	8,26	71,20	407,49	0,09	2,00	28,50	1,82	76,38	184,9	3	46,33	1,23	
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,0	0	96,00	6,75	0,15		
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
419К/с/сж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,6	0	97,20	15,12	0,13		
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
Итого за Завтрак		565	22,5	3	23,18	3	785,31	0,30	79,57	0	2,40	113,8	496,3	8	6	95,00	2,21

Пятница

Завтрак																	
71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
234М/с/сж	Котлеты или биточки	90	10,6	3	8,42	11,82	165,89	0,13	0,49	21,60	2,67	42,67	118,8	4	21,95	0,74	
	рыбные(Гороуша)																
312М/с/сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22			
377М/с/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
Итого за Завтрак		487	17,2	2	13,57	64,49	451,32	0,37	34,73	39,90	2,99	165,9	286,0	6	0	68,98	3,51

Суббота

Завтрак																	
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10			
290М/330М/с/сж	Куры тушеные в соусе (грудки)	90	15,7	0	6,25	3,23	118,63	0,10	1,41	39,20	0,74	22,46	119,9	2	14,74	0,97	
309М/с/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86			
377М/с/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
Итого за Завтрак		487	24,8	7	10,28	71,12	464,84	0,26	9,71	51,20	1,72	112,5	236,8	0	5	37,21	3,38

