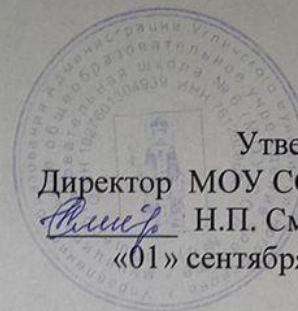


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6



Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ №6  
*Смирнова* Н.П. Смирнова  
«01» сентября 2023 г

## **Примерное меню**

для обучающихся муниципального общеобразовательного  
учреждения средней общеобразовательной школы №6 г. Углича  
Возрастная группа 7-11 лет

(Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации общественного питания)

г. Углич

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ №6  
\_\_\_\_\_ Н.П. Смирнова  
«01» сентября 2023 г

## **Примерное меню**

для обучающихся муниципального общеобразовательного  
учреждения средней общеобразовательной школы №6 г. Углича  
Возрастная группа 7-11 лет

(Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации общественного питания)

г. Углич

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,5	9,7	39,5	165	182
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694
	Бутерброд с сыром	25/30	7	8,8	0	109	3
	Сок яблочный	200	1	0	20	92	
	Кондитерское изделие	40					
<b>итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>17,4</b>	<b>23,5</b>	<b>92</b>	<b>556</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	6	6	22	167	139
	Шницель мясной	90	14	13	14	235	451
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	34	244	516
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	50	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>142</b>	<b>900</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1435</b>	<b>46,4</b>	<b>52,5</b>	<b>234</b>	<b>1456</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Котлета из мяса кур	90	15	11	14	216	498
	Картофельное пюре	150	3	7	22	128	520
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	685
	Банан	180	2,8	1	38	173	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22,8</b>	<b>20</b>	<b>99</b>	<b>631</b>	
обед	Свежий помидор	50	0,6	0,1	1,9	12	
	Суп картофельный рыбный	250	5	3	21	133	133
	Оладьи из печени	90	15	13	10	229	61
	Рис отварной	150	4	6	39	228	511
	Напиток из смеси сухофруктов с витамином –С-	200	0	0	31	124	632
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>28,6</b>	<b>23,1</b>	<b>124,9</b>	<b>838</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>51,4</b>	<b>43,1</b>	<b>223,9</b>	<b>1469</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/50	30,2	17,9	51,9	496	366
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0	685
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,04</b>	<b>18,71</b>	<b>71,5</b>	<b>590</b>	
обед	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	10,8	13,1	13,5	122	110
	Тефтели мясные в томатном соусе	60/30	7,7	9,6	9	155	461/587
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0,4	0	49,6	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>31,6</b>	<b>31,5</b>	<b>136,7</b>	<b>810</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>62,64</b>	<b>50,21</b>	<b>208,2</b>	<b>1400</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Биточек из курицы	90	12	9	8	163	98
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244	516
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	62	685
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3
	Кондитерское изделие	30					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,3</b>	<b>23,2</b>	<b>67,5</b>	<b>575</b>	
обед	Суп картофельный с яйцом	250	4,5	4	16,3	135	14
	Голубцы любительские	200	10	16	10	237	87
	Компот из свежих плодов (свежезамороженных) витамином –С-	200	0,4	0	60	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>108,3</b>	<b>626</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>41,2</b>	<b>44,2</b>	<b>175,8</b>	<b>1201</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Оладьи с повидлом	150	7	8	73	402	733
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Груша	200	1	1	21	94	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>104</b>	<b>536</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	11	10	10	167	124
	Тефтели рыбные в томатном соусе	90	7	6	9	118	394
	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	520
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	35	142	631
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>88</b>	<b>651</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>192</b>	<b>1187</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	5,5	10,1	39,5	273	175
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694
	Бутерброд с сыром	25/30	7	8,8	0	109	3
	Сок яблочный	200	1	0	20	92	
	Кондитерское изделие	40					
<b>итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>18,4</b>	<b>23,9</b>	<b>92</b>	<b>664</b>	
обед	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	10,8	13,1	13,5	122	110
	Котлета куриная	90	16,8	12,8	15,3	243	498
	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	511
	Компот из смеси сухофруктов с витамином –С-	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>111,1</b>	<b>777</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1415</b>	<b>52,4</b>	<b>55,9</b>	<b>203,1</b>	<b>1441</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Тефтели мясные в томатном соусе	60/30	7,7	9,6	9	155	461/587
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244	516
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	685
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>18,5</b>	<b>24,3</b>	<b>80,3</b>	<b>623</b>	
обед	Свежий помидор	50	0,6	0,1	1,9	12	
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	6	6	22	167	139
	Гуляш из свинины	90	10	25	3	278	360
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах с витамином –С-	200	0	0	14	64	93
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	Кондитерское изделие	20					
	<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>27,3</b>	<b>38,9</b>	<b>95,5</b>	<b>860</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1385</b>	<b>45,8</b>	<b>63,2</b>	<b>175,8</b>	<b>1483</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Оладьи со сгущённым молоком	100/50	11	13	69	441	733
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Банан	250	3,8	1,3	53	215	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,8</b>	<b>14,3</b>	<b>132</b>	<b>696</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями с курой	250	4,9	6,7	15,8	145	147
	Голубцы любительские	200	10	16	10	237	87
	Компот из смеси сухофруктов с витамином –С-	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>19,5</b>	<b>23,7</b>	<b>79,2</b>	<b>618</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1300</b>	<b>34,3</b>	<b>38</b>	<b>211,2</b>	<b>1314</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Котлета рыбная	90	12	7	8	147	388
	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	520
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Кондитерское изделие	35					
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>367</b>	
обед	Свежий огурец	50	0,4	0	0,1	6	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2	6	10	104	124
	Плов	200	22	23	33	429	443
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	35	142	631
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,4</b>	<b>29</b>	<b>90,1</b>	<b>741</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1225</b>	<b>43,4</b>	<b>44</b>	<b>140,1</b>	<b>1108</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	24,5	37,2	3,1	454	342
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	686
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	9,1	15,5	153	1
	Йогурт фруктовый	95					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>27,1</b>	<b>46,4</b>	<b>33,8</b>	<b>669</b>	
обед	Свежий помидор	40	0,6	0,1	1,9	12	
	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,2	16	108	132
	Птица тушёная в соусе	90	13,6	15,3	3,7	183	488
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244	516
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	35	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25,2</b>	<b>28,7</b>	<b>77,8</b>	<b>660</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1315</b>	<b>52,3</b>	<b>75,1</b>	<b>146,6</b>	<b>1471</b>	
<b>ИТОГО за 1 день</b>		<b>1332</b>	<b>46,1</b>	<b>49,8</b>	<b>191</b>	<b>1353</b>	