

# МБОУ «Средняя школа № 3 имени Алексея Иосифовича Макаренко»



# Школьное питание - залог здоровья!

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Хорошая организация школьного питания ведет к улучшению показателей уровня здоровья населения и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.



# Меню

Утверждено  
 Директор МБОУ «Средняя школа №3  
 имени Алексея Григорьевича Макаренкова  
 А. Р. Пашкова  
 21 октября 2022 года

## Меню Возраст 7-11 лет Пятница (2 недели)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная	205	5,17	10,2	32,66	243,13
	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Фрукты свежие	1шт	1,5	0,5	21	96
	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
Обед	Рагу из птицы	205	24,61	31,34	79,12	493,73
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Кондитерское изделие (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	200	0,68	-	21,01	46,87
	Напиток группы дички промышленного производства	100	0,7	-	1,9	11,3
	Напиток группы дички промышленного производства	60	4,65	5,26	37,23	214,91
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22

Заведующая производством

*М. Г. Чесебиева*

М. Г. Чесебиева

Утверждено  
 Директор МБОУ «Средняя школа №3  
 имени Алексея Григорьевича Макаренкова  
 А. Р. Пашкова  
 21 октября 2022 года

## МЕНЮ Возраст 12 лет и старше Пятница (2 недели)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная	255	6,64	8,27	40,76	262,66
	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Фрукты свежие	1шт	1,5	0,5	21	96
	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
Обед	Рагу из птицы	205	24,61	31,34	79,12	493,73
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	200	0,68	-	21,01	46,87
	Напиток группы дички промышленного производства	100	0,7	-	1,9	11,3
	Напиток группы дички промышленного производства	60	4,65	5,26	37,23	214,91
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22

Заведующая производством

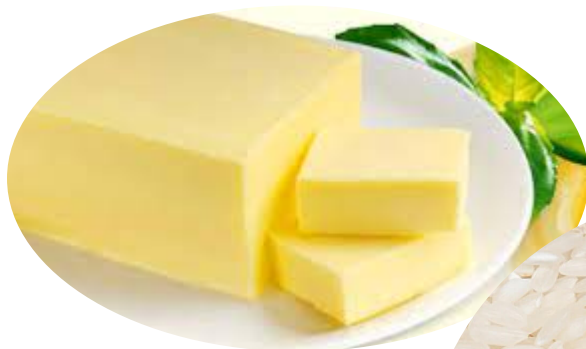
*М. Г. Чесебиева*

М. Г. Чесебиева

# Продукты, необходимые для приготовления школьного завтрака.

## Рисовая молочная каша:

- Молоко
- Соль
- Сахар
- Рис
- Сливочное  
масло



# Рисовая молочная каша:



В кипящее молоко  
кладут  
йодированную  
соль, сахар



## Рисовая молочная каша:



Высыпают перебранный рис и варят, слегка перемешивая, около 20 минут при слабом кипении, до размягчения. После загустения упаривают при закрытой крышке на водяной бане.

## Рисовая молочная каша:



**Непосредственно перед отпуском заправляют растопленным сливочным маслом.**

**Рисовая молочная каша готова к употреблению.  
Приятного аппетита!**





**Спасибо за  
внимание!**

