



Утверждаю:  
 Директор МБОУ "Средняя школа №3"  
 \_\_\_\_\_ Г.Н.Тюрина

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г

Утверждаю:  
 И.П. Гайдук А.В.  
 \_\_\_\_\_ А.В.Гайдук

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное 10-дневное меню для оказания услуг по организации питания обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола" для учащихся 5-11 классов на 2024-2025 годы**

Сезон: зимне-весенний  
 День: понедельник  
 Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
329	Каша молочная манная с маслом, вареньем	180	4,59	8,85	43,13	267	0,06	1,41	0,05	102	91,37	16,43	0,71
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Маффины	33	1,65	6,27	16,5	129	0,03	0	0,06	12,74	32,13	5,67	0,55
	Итого		7,64	16,72	81,94	501	0,11	2,06	0,12	175,14	168,5	29,1	1,35
<b>Обед</b>													
118	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
443	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	69,5	96,71	34,49	1,4
191	Тефтели школьные	60	9,42	7,81	9,47	148	0,05	0	0,01	10,87	89,68	18,07	0,92
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого		20,32	18,56	78,15	566	0,48	41,3	0,06	138,16	349,05	111,36	6,37
	Общий итог		27,96	35,28	160,09	1067	0,59	43,36	0,18	313,30	517,55	140,46	7,72

День: вторник

0

Неделя: первая

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
209	Поджарка из филе птицы	60	39,42	19,03	18,01	251	0,04	5,18	0,04	23,16	150,97	65,96	1,25
445	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	152	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого		50,41	26,06	88,18	521	0,38	8,08	0,07	57,15	413,22	224,05	7,99

**Обед**

12	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	11,5	21	7	0,3
122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
403	Плов	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	21,72	235,88	46,6	2,27
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого		24,43	12,2	79,72	529	0,3	23,66	0,05	66,89	377,47	99,12	5,59
	общий итог		74,84	38,26	167,9	1050	0,68	31,74	0,12	124,04	790,69	323,17	13,58

День: среда

Неделя: первая

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
67	Ежики мясные	100	11,94	8,12	10,56	164	0,06	3,5	0	17,58	124,48	23,36	1,08
448	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	0,02	0	0,02	21,82	54,85	19,11	0,51
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого		16,66	12,6	63,19	432	0,13	3,6	0,02	53,35	232,57	60,97	3,62

**Обед**

117	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	0,14	24	0,02	20,97	77,5	31,15	1,18
206	Котлеты рубленые из филе птицы	50	1,28	5,26	7,92	93	0,02	0	0,03	11,6	14,98	5,78	0,41
447	Макаронные отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99



455	Соус красный	50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	3,39	6,87	3,51	0,13
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		11,95	16,09	93,01	580	0,34	27,88	0,09	93,66	214,19	84,37	4,78
	общий итог		28,61	28,69	156,2	1012	0,47	31,48	0,11	147,01	446,76	145,34	8,4

День: четверг

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
12	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,78	4	0,01	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18
403	Плов	180	22,79	8,62	35,96	320	0,14	2,47	0,04	26,06	283,06	55,92	2,72
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		25,01	9,01	58,6	487	0,2	5,47	0,04	41,86	340,66	74,22	4,1

Обед

96	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
	Картофель тушеный с курицей	150	8,7	5,54	18,12	159	0,12	9,9	0,31	24,03	82,92	31,45	1,16
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
383	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	итого		12,74	11,17	52,99	445	0,22	30,36	0,34	75,82	183,42	67,88	3,56
	общий итог		37,75	20,18	111,59	932	0,42	35,83	0,38	117,68	524,08	142,1	7,66

День: пятница

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
342	Запеканка творожная с вареньем	150	22,32	15,9	37,3	381	0,07	0,98	0,09	213,56	291,47	33,71	1,2
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	итого		22,52	15,95	52,31	438	0,07	1,08	0,09	218,81	299,71	38,11	2,06

Обед

121	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	4,48	17,46	121	0,1	16,5	0,02	17,62	63,25	25,02	0,89
167	Биточки мясные	50	7,85	6,51	7,89	123	0,04	0	0,01	9,06	74,73	15,06	0,77
445	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	152	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
457	Соус молочный	50	1	3,1	3,56	46	0,02	0,33	0,02	31	26,19	4,72	0,08
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		21,92	21,12	98,87	558	0,5	16,93	0,08	88,87	424,88	202,05	8,44
	общий итог		44,44	37,07	151,18	996	0,57	18,01	0,17	307,68	724,59	240,16	10,5

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
330	Каша молочная рисовая	200	4,94	8,17	32,07	223	0,06	1,32	0,06	128,58	136,9	29,44	0,41
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66	0,03	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,4	0,9
	Круассан с вареной сгущенкой	90	2,07	18,36	47,88	302	0,1	0,5	0	112,79	130,8	25,24	0,67
	итого		9,15	27,31	108,02	650	0,19	4,72	0,06	254,17	293,73	63,33	2,28

**Обед**

118	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
191	Тефтели школьные	60	9,42	7,81	9,47	148	0,05	0	0,01	10,87	89,68	18,07	0,92
443	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	69,5	96,71	34,49	1,4
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		20,32	18,56	78,15	566	0,48	41,3	0,06	138,16	349,05	111,36	6,37
	общий итог		29,47	45,87	186,17	1216	0,67	46,02	0,12	392,33	642,78	174,69	8,65

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
401	Гуляш	100	12,92	5,62	3,83	118	0,08	2,5	0,02	13,54	142,91	20,52	7,08



445	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	152	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		23,65	12,6	68,76	433	0,42	2,5	0,05	39,68	395,38	173,37	12,95

**Обед**

149	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85	0,06	34,28	0,03	49,94	42,7	18,52	0,69
447	Макаронные отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
206	Котлеты рубленые из филе птицы	50	1,28	5,26	7,92	93	0,02	0	0,03	11,6	14,98	5,78	0,41
457	Соус молочный	30	0,6	1,86	2,13	28	0,01	0,2	0,01	18,6	15,71	2,83	0,05
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		11,65	17,76	79,28	536	0,26	37,38	0,1	137,84	188,23	71,06	4,21
	общий итог		35,3	30,36	148,04	969	0,68	39,88	0,15	177,52	583,61	244,43	17,16

День: среда

Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи, блюда	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg

**Завтрак**

12	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	11,5	21	7	0,3
631	Жаркое по-домашнему	150	9,8	6,08	14,94	154	0,15	6,62	0	19,57	142,13	35,41	1,78
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	1,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		12,44	6,54	43,34	279	0,21	14,52	0	47,82	217,91	61,75	4,42

**обед**

104	Рассольник Ленинградский с рисом	250	2,4	5,5	17,86	134	0,1	17,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,98
445	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	152	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
167	Котлеты мясные	50	7,85	6,51	7,89	123	0,04	0	0,01	9,06	74,73	15,06	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	итого		21,18	19,04	95,71	525	0,48	17,36	0,07	64,7	405,29	199,78	8,45
	общий итог		33,62	25,58	139,05	804	0,69	31,88	0,07	112,52	623,2	261,53	12,87

День: четверг

Неделя: вторая

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
14	Помидор натуральный	30	0,33	0,06	1,14	7	0,02	7,5	0	4,2	7,8	6	0,27
238	Рыба припущенная	50	9,78	0,36	0,18	43	0,05	0,81	0	17,71	129,26	18,69	0,42
447	Макароны отварные Хлеб ржаной	150 30	5,48 1,98	4,98 0,36	34,88 11,88	212 59	0,12 0,05	0	0,03 0	40,95 8,7	60,06 45	24,59 14,1	0,99 1,17
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	итого		17,83	5,81	63,3	380	0,24	11,21	0,03	79,61	251,9	68,62	3,75

**Обед**

12	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,78	4	0,01	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18
132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,63	5,91	21,06	161	0,1	1,62	0,03	156,19	136,08	26,56	0,39
433	Картофель тушеный с курицей Чай с сахаром Хлеб ржаной	150 200 30	8,7 0,2 1,98	5,54 0,05 0,36	18,12 15,01 11,88	159 57 59	0,12 0 0,05	9,9 0,1 0	0,31 0 0	24,03 5,25 8,7	82,92 8,24 45	31,45 4,4 14,1	1,16 0,86 1,17
	итого		16,75	11,89	66,85	440	0,28	14,62	0,34	201,07	284,84	80,71	3,76
	общий итог		34,58	17,7	130,15	820	0,52	25,83	0,37	280,68	536,74	149,33	7,51

День: пятница

Неделя: вторая

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
262	Макароны, запеченные с яйцом	140	7,02	9,74	25,31	220	0,11	0,32	0,09	53,41	102,92	21,84	1,07
80	Сыр	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,05	200	108	10	0,22
642	Какао с молоком Хлеб пшеничный	200 25	3,9 1,88	3,8 0,73	25,1 12,85	150 66	0,04 0,03	1,3 0	0,02 0	130,67 4,75	116,2 16,25	32,1 3,25	1,04 0,3
	итого		17,4	20,07	63,26	508	0,19	1,94	0,16	388,83	343,37	67,19	2,63

**Обед**



14	Помидор натуральный	30	0,33	0,06	1,14	7	0,02	7,5	0	4,2	7,8	6	0,27
117	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	0,14	24	0,02	20,97	77,5	31,15	1,18
403	Плов	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	21,72	235,88	46,6	2,27
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		24,04	12,23	78,83	525	0,33	33,66	0,05	60,84	374,42	102,25	5,75
	общий итог		41,44	32,3	142,09	1033	0,52	35,6	0,21	449,67	717,79	169,44	8,38
	<b>итого за 10 дней</b>		<b>388,01</b>	<b>311,29</b>	<b>1492,46</b>	<b>9899</b>	<b>5,81</b>	<b>339,63</b>	<b>1,88</b>	<b>2422,43</b>	<b>6107,79</b>	<b>1990,65</b>	<b>102,43</b>
	<b>итого среднеспособной</b>		<b>38,80</b>	<b>31,13</b>	<b>149,25</b>	<b>990</b>	<b>0,58</b>	<b>33,96</b>	<b>0,19</b>	<b>242,24</b>	<b>610,78</b>	<b>199,07</b>	<b>10,24</b>