

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 3

_____ О.Д.Лаптева-Галкина

**Основное десятидневное меню
питания обучающихся МКОУ СОШ № 3
с 8 до 18 лет на 2024-2025 учебный год**

п. Дубовка Узловский район

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Каша вязкая молочная овсяная	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г 40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г 114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	534,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г 200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Колбаса отварная	г 80	8,32	16,72	0,000	184,000	395
	Рис с овощами	г 150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 680	22,500	26,740	75,780	639,700	
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г 210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г 240	3,60	3,30	43,00	229,500	
	Итого за день:	г 1451,000	43,600	49,940	180,180	1363,000	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г 136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	526,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед						
	Суп гороховый на м/б	г 200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Печень по-строгановски	г 100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г 150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г 200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 700	38,480	22,010	108,460	786,700	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г 230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:	1 456,000	73,370	42,140	198,460	1471,300	
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г 180	2,700	3,600	28,300	208,430	217

	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Яблоко	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	522,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
	Обед							
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	700	37,230	25,490	78,270	655,500	
	Полдник							
	Иогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700	
	Итого за день:		1 522,000	61,290	49,300	195,080	1 501,21	
4 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	580	18,8	23,440	42,92	470,100	
	Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	690	27,840	18,940	80,580	653,200	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	46,500	209,800	
	Итого за день:		1505,000	48,610	43,790	170,000	1 333,100	
5 день	Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	514,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95

	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		700	31,160	26,940	60,230	645,700	
	Обед							
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 444,000	51,660	45,160	145,210	1342,100	
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	г	563,000	12,060	16,880	80,010	519,580	
	Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	700	33,000	19,190	98,730	705,000	
	Полдник	г						
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75		580
	Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	174,00	
	Итого за день:	г	1 493,000	56,230	51,650	214,490	1398,580	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Яблоко	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		537,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	Обед							
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202

	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	700	35,630	31,220	81,780	758,700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400	
	Итого за день:		1 472,000	52,640	45,360	194,360	1467,200	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	514	27,390	14,330	63,080	491,400	
	Обед							
	Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	700	30,580	24,180	64,920	628,20	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
	Итого за день:		1 444,000	65,540	45,220	159,60	1336,400	
9 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		566	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Колбаса отварная	г	80	8,32	16,72	0,000	184,000	395
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		680	27,780	33,460	88,230	747,700	
	Полдник							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Итого за полдник:	г	230	13,630	13,000	64,500	431,000	

	Итого за день:		1 476,000	61,71	72,240	208,510	1649,100	
10 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароньы отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	620,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Итого обед:		700	33,430	19,630	100,410	717,000	
	Полдник							
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500	
	Итого за день:		1 550,000	63,380	42,96	210,440	1510,600	