



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева
10 ____ 2022 г.

**Примерное
десятидневное меню для
организации питания обучающихся
в МБОУ СОШ №3
(1-4 классы)**

№ реп. по сборнику 2017 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	

1-день понедельник

Завтрак

71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
265/М	Плов с говядиной	240	22,3	13,4	41,5	376,5	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290	66,33	3,5
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46	-	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,5	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	20	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	580	28,0	14,7	78,61	564	0,88	49,2	712,5	2,92	85,70	367	98	5,62

2-й день вторник

Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170	0,13	0,79	35,92	0,38	89,2	135,5	15,66	0,97
382	Какао на молоке 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4	107,2	29,6	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	535	20,8	19,1	64,63	519,9	0,33	40,07	213	1,52	400,8	446,3	71,59	4,02

3-й день среда

Завтрак

234/М	Котлета Морячок с соусом томатным 80/30	110	12,1	10,2	13,5	195,77	0,14	6,97	309,6	4,4	34,67	157,1	40,12	1,31
128/М	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,2	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	57,79	32,92	1,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
376/М	Чай с шиповником 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94	-	30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94

Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12	-	134,4	103,2	15,6	0,12
Итого	600	23,7	18,6	83,52	604,96	0,4	63,57	387,02	5,24	231	401,6	106,7	4,39

4-й день четверг

Завтрак

223/М	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,9	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174	233,7	30,82	0,74
379/М	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4	81	12,64	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96	
Итого		525	27,75	34,19	49,74	604,28	0,626	7,58	0,26	2,01	284,1	464	62	7,17

5-й день пятница

завтрак

14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	-	-	45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
295/М	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,1	132,2	21,01	1,24
202/М	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,7	208,8	0,09	-	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,2	43,46	-	2,5	0,5	0,01	7,05	9,56	5,12	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого		500	22,5	16,8	75,2	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226	47,9	3,81

-6-й день понедельник

завтрак

268/М	Котлета Аппетитная с соусом сметанным, 90/30	120	14,7	8,48	15,68	202,2	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,5	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6	2,8	0,10
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	-	23,6	0,49	12,94	165,5	110,0	3,7
377/М	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	20,2	43,46	-	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	9,12	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1

	Итого	610	25,9	14,5	84,3	580,9	0,67	43,6	47,4	2,19	93,7	383	164,5	6,87
7-й день вторник														
завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,1	31,32	0,7
382/М	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4	107,2	29,6	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	ИТОГО	615	21,1	19,2	81,5	591,5	0,3	20,27	215,8	1,53	404	442	100,3	7,61

8-й день среда

завтрак

234/М	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	1,4	8,42	11,1	167	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,1	29,04	0,93
128/М	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157	0,16	25,9	40,4	0,22	45,7	97,7	32,9	1,22
376/М	Чай с шиповником 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94	-	30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12	-	134,4	103,2	15,6	0,12
	Итого	600	23,2	16,8	81,13	576,58	0,38	57,65	95,02	3,8	226,1	384,7	95,67	4,01

9-й день четверг

завтрак

223/М	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30/150	150	19,1	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,2	232	25,36	0,65
379/М	Напиток кофейный на молоке 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4	81	12,64	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96

	ИТОГО	550	25,6	17,2	76,07	571,8	0,22	19,7	98,8	2,71	318,7	368,4	67,4	5,53
10-й день пятница завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292\М	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	100	14,3	10,3	1,91	158	0,08	2,11	169	3,55	15,17	141,1	22,54	1,17
171/М	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	-	22,5	0,27	6,26	62,5	27,07	0,56
377/М	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,2	43,46	-	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	590	22,5	15,2	79,75	551	0,25	47,6	228,99	4,69	76,08	290,3	82,93	3,7
	Среднее за завтрак	571	24,87	22,39	71,84	587,46	0,32	20,22	0,17	8,65	380,77	377,08	73,81	4,94