



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

« 30 » 08 2022 г.

## **ПРИМЕРНОЕ**

**десятидневное меню для организации  
питания 5-11 классов  
обучающихся в МБОУ СОШ №3**

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.	Цена
<b>1 день</b>						
Биточки из филе кур	60	6,06	13,15	0,21	144,1	17,27
Макаронны отварные с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3	4,58
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60	1,85
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,40
						25,10
<b>2 день</b>						
Зразы яйцом	60	9,98	8,11	8,04	145,00	15,91
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	27,6	157,3	8,07
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0	1,85
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6	1,1	4,1	202	3,46
						29,29
<b>3 день</b>						
Голень куриная запеченная	75	19,2	14,9	1,3	198	25,72
Гречневая каша с маслом	75/5	4,5	4,1	27,6	157,3	6,78
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	3,30
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,40
						37,20
<b>4 день</b>						
Котлета куриная жареная	60	9,2	4,9	1,3	86,1	20,05
Рис отварной с маслом	75/5	14,83	9,16	31,27	139	5,36
Хлеб ржаной	20	6,6	1,1	4,1	202	1,40
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1,85
						28,66
<b>5 день</b>						
Шницель мясной	60	21,5	24,7	4,0	324,7	18,93
Макаронные отварные. с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3	4,58
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60	1,85
Хлеб ржаной	20	2,4	1,1	4,1	202	1,40
						26,76
<b>6 день</b>						
Куры запеченные	75	10,1	11,9	1,0	134	28,85

Рис отварной с маслом	75/5	14,83	9,16	31,27	157,3	5,36
Чай с сахаром	200	0,03	0	15	60	1,85
Хлеб ржаной	20	6,6	1,1	4,1	202	1,40
						37,46
<b>7 день</b>						
Гуляш	50/50	13,75	10,86	3,49	166,66	25,44
Гречневая каша с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3	6,78
Чай с сахаром	200	0,03	0	15	60	1,85
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,40
						35,47
<b>8 день</b>						
Рыбная котлета	60	39,2	4,9	1,3	189,1	15,81
Картофельное пюре	130	2,5	4,1	27,6	157,3	8,07
Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	3,30
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6	1,1	4,1	202	3,46
						30,64
<b>9 день</b>						
Биточки из филе кур	60	18,52	20,72	4,2	202	17,27
Макароньы отварные с маслом	75/5	4,5	3,2	2,3	147,3	4,58
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1,85
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,40
<b>10 день</b>						
Тефтели куриные с соусом	60/30	18,52	18,50	0,87	240	18,16
Рис отварной с маслом	75/5	11,5	8,34	30,44	227	5,36
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1,85
Хлеб ржаной	20	6,6	1,1	4,1	202	1,40
						26,77