

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №3 р.п. Сосновоборск

_____ О. В.Столярова

Приказ № _____ от _____ 2025

Примерное десятидневное меню

МБОУ СОШ №3

р.п Сосновоборск

(возрастная группа: 7-11 лет)

Школа МБОУ СОШ №3 р.п. Сосновоборск

Утвердил: должность директора МБОУ СОШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Столярова О. В.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 9 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	220	9	11	42	303
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6	11	24	219
			фрукты						
			<i>итого</i>				470	16	22
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	10	143
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	3	19	126
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	13	5	4	114
			гарнир	Рис отварной	150	5	5	36	204
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	47	196
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
			хлеб черн.						
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53
			<i>итого</i>				950	32	24
1	1	Итого за день:			1420	48	46	222	1492
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая молочная	220	4	6	35	205
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	1	26	125
			хлеб	Бутерброд с джемом	55	2	4	29	161
			фрукты						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211

			Кисломол.	Йогурт	100	5	3	4	68	
			<i>итого</i>		635	19	21	128	770	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	93	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2	12	85	
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса	90	15	15	4	209	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5	8	29	202	
			напиток	Кисель из ягод	200	0	0	28	111	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			780	26	31	100	794
1	2		Итого за день:			1415	45	52	228	1564
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	8	5	46	260	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	29	155	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156	
			фрукты							
			кисломол	Йогурт	100	5	3	4	68	
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211	
			<i>итого</i>			665	23	22	141	850
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	5	11	90	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8	6	20	166	
			2 блюдо	Капуста тушеная	240	26	26	16	407	
			гарнир							
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			830	39.16	37.3	113.26	953.38
1	3		Итого за день:			1495	62.16	59.3	254.26	1803.38

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	6	4	33	194
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	29	155
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3	7	19	160
			фрукты						
			Кисломол.	Йогурт	100	5	3	4	68
			<i>итого</i>		550	18	17	85	577
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.00	9.00	7.00	112
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2.00	5.00	16.00	157
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	6.00	7.00	17.00	190
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.00	6.00	36.00	234
			напиток	Чай с лимоном	200	1.00	0.00	10.00	42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
			хлеб черн.						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211
			<i>итого</i>		890	25	34	139	1040
1	4	Итого за день:			1440	43	51	224	1617
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	220	9.00	11.00	41.00	302
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	100	12	22	48	438
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53
			<i>итого</i>		640	23	34	110	833
			1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10.00
1 блюдо	Щи из свежей капусты	250				2.00	5.00	6.00	76
2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90				12.00	3.00	2.00	81
гарнир	Рис отварной	150				4.00	5.00	37.00	210
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200				1.16	0.30	47.26	196.38

			<i>итого</i>		605	16	18	100	593
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	93
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8	3	17	128
			2 блюдо	Плов из птицы	250	34	10	41	393
			гарнир						
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
			хлеб черн.						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211
			<i>итого</i>		900	51	26	128	959
			2	2	Итого за день:			1505	67
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	6	4	33	194
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	100	12	22	48	438
			фрукты						
			<i>итого</i>		500	19	26	90	672
			закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.00	9.00	7.00	112
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	3	19	126
2 блюдо	Гуляш из отварного мяса	90	15	15	4	209			
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.00	6.00	36.00	234			
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	47	196			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94			
хлеб черн.									
<i>итого</i>		830	34	33	132	971			

2	3	Итого за день:			1330	53	59	222	1643
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	6	4	37	208
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	100	12	22	48	438
			фрукты						
			<i>итого</i>		530	19	26	94	686
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	5	11	90
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2.00	5.00	16.00	157
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	12.00	11.00	11.00	190
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	47	196
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
			хлеб черн.						
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	1	10.3
			<i>итого</i>		930	23.4	26.3	142	947.3
2	4	Итого за день:			1460	42.4	52.3	236	1633.3
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена	250	3	9	23	183
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	1	26	125
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	12.00	25.00	27.00	382
			фрукты						
			<i>итого</i>		550	19	35	76	690
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10.00	6.00	3.00	71
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	6.00	7.00	7.00	115
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12.00	3.00	2.00	81
			гарнир	Пюре из бобовых с маслом	150	13	9	31	257

		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	47	196
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
		хлеб черн.						
		<i>итого</i>		830	45	25	109	814
2	5	Итого за день:		1380	64	60	185	1504
		Среднее значение за период:		1430.5	53.572	54.99	223.25	1602.51

№ рецептуры	Цена
54-6к-2020	
376	
1	
	0
54-7з-2020	
54-240- 2020	
54-25м- 2020	
54-6г-2020	
394	
ПР	
	0
	0
174	
376	
2	
ПР	

	0
52	
104	
54-2М-2020	
309	
350	
ПР	
	0
	0
173	
379	
2	
ПР	
	0
46	
119	
54-10М-2020	
349	
ПР	
	0
	0

181	
379	
2	
	0
54-16з-2020	
54-3с-2020	
294	
54-4г-2020	
377	
ПР	
ПР	
	0
	0
54-6к-2020	
376	
1	
	0
24	
87	
229	
304	
349	

ПР	
ПР	
	0
	0
175	
182	
1	
	0
24	
9	
54-8м- 2020	
309	
50	
ПР	
	0
	0
174	
379	
2	
ПР	

	0
52	
119	
54-12м-2020	
ПР	
ПР	
	0
	0
181	
376	
1	
	0
54-16з-2020	
54-240-2020	
54-2м-2020	
54-4г-2020	
349	
ПР	
	0

	0
173	
376	
1	
	0
46	
54-3c-2020	
295	
304	
349	
ПР	
	0
	0
175	
382	
1	
	0
24	
87	
229	
199	

349	
ΠΡ	
	0
	0
	#DIV/0!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807255

Владелец Столярова Ольга Владимировна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026