

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: 12 лет и старше)

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	250	10	13	48	344
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	65	8	15	32	285
			фрукты						
			<i>итого</i>				515	19	28
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	10	143
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7	4	23	151
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	100	13	5	4	114
			гарнир	Рис отварной	200	7	7	48	272
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	47	196
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53
			<i>итого</i>				1080	37	27
1	1	Итого за день:			1595	56	55	262	1739
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая молочная	250	10	13	48	344
			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>		665	25	28	141	909
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	93
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	3	3	18	128
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса	90	15	15	4	209
			гарнир	Макароны отварные с маслом	200	7	11	39	269
			напиток	Кисель из ягод	100	17	17	4	232
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			сладкое	Сок детский	200	1	1	24	99
			<i>итого</i>		1050	49	53	126	1171
1	2	Итого за день:			1715	74	81	267	2080
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	300	10	7	24	199
			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	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		900	43.16	38.3	127.26	1033.38
1	3	Итого за день:			1565	66.16	60.3	268.26	1883.38

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	250	8	5	41	294
			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>		600	20	18	93	677
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.00	9.00	7.00	112
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2.00	6.00	19.00	188
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	7.00	8.00	19.00	211
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.00	8.00	48.00	312
			напиток	Чай с лимоном	200	1.00	0.00	10.00	42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211
			<i>итого</i>		1020	31	38	166	1217
1	4	Итого за день:			1620	51	56	259	1894
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.00	13.00	47.00	341
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	65	8	15	32	285
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53
			<i>итого</i>		635	20	29	100	719
			1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10.00
1 блюдо	Щи из свежей капусты	300	2.00	6.00		7.00	91		
2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами	100	13.00	3.00		2.00	90		
гарнир	Рис отварной	200	5.00	7.00		49.00	280		
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	300	10	4	20	154
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы	100	7.00	8.00	19.00	211
			гарнир	Картофельное пюре	200	5	7.25	25	182.525
			напиток	41	200	1	0	9	40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211
			<i>итого</i>		1020	33	32.25	144	1032.53
2	2	Итого за день:		1625	49	50.25	244	1625.53	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	250	8	5	41	243
			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>		550	21	27	98	721
			2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.00
1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7	4		23	151		
2 блюдо	Гуляш из отварного мяса	100	17	17		4	232		
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.00	8.00		48.00	312		
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0		47	196		
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0		19	94		
хлеб черн.									
сладкое	зефир	35	1	0		28	114		
<i>итого</i>		975	41	38		176	1211		
2	3	Итого за день:		1525	62	65	274	1932	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7	4	40	226
			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>		550	20	26	97	704
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	5	11	90
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой пшениной	300	2.00	6.00	19.00	188
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	13.00	12.00	12.00	211
			гарнир	Рис отварной	200	5	7	49	280
			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>		1040	25.4	30.3	158	1069.3
2	4	Итого за день:			1590	45.4	56.3	255	1773.3
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:		1574.5	58.172	60.515	249.45	1781.46

№ 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	
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	
294	
8	5
ПР	
ПР	
	5
	5
181	
376	
1	
	0
54-16з-2020	
54-240-2020	
54-2м-2020	
54-4г-2020	
349	
ПР	
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	

ПР	
	0
	0
	5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807255

Владелец Столярова Ольга Владимировна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026