Утверждаю

И.о директора МБОУ СОШ №3 р.п. Сосновоборск

_____ И. Н. Безбородова

Приказ № _____ от _____2026

Примерное десятидневное меню

МБОУ СОШ №3

р.п Сосновоборск

(*возрастная группа: 7-11 лет*)

Школа МБОУ СОШ №3 р.п. Сосновоборск

Утвердил: должность и.о. директора МбОУ СОШ

фамилия Безбородова И. Н.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	150	6	8	29	207
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	1	0	7	33
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	65	8	15	32	285
			фрукты						
			итого		395	15	23	68	525
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2	6	6	86
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	5	2	15	101
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	13	5	4	114
			гарнир	Рис отварной	150	5	5	36	204
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	1	0	42	176
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			фрукты	Яблоко	100	1	1	10	44
			итого		840	32	19	142	866
1	1	**Итого за день:**			1235	47	42	210	1391
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая молочная	150	3	4	24	138
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4	1	23	113
			хлеб	Бутерброд с джемом	55	2	4	29	161

			фрукты						
			Кисломол.	Йогурт	100	5	3	4	68
			итого		485	14	12	80	480
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
			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	180	0	0	25	100
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			сладкое						
			итого		740	28	29	104	793
1	2	**Итого за день:**			1225	42	41	184	1273
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	5	3	28	156
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	180	4	3	26	140
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156
			фрукты						
			кисломол	Йогурт	100	5	3	4	68
			итого		485	16	13	86	520
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	1	3	7	5
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6	5	16	133
			2 блюдо	Капуста тушеная	240	26	26	16	407
			гарнир						
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	1,00	0,00	42,00	176
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						

			итого		740	39	34	110	862
1	3	**Итого за день:**			1225	55	47	196	1382
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	150	5	3	25	146
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	180	4	3	26	140
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3	7	19	160
			фрукты						
			Кисломол.	Йогурт	100	5	3	4	68
			итого		480	17	16	74	514
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	5,00	4,00	67
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	200	2,00	4,00	13,00	126
			2 блюдо	Котлеты рубленные 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	180	1,00	0,00	9,00	38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211
			итого		800	27	29	142	1007
1	4	**Итого за день:**			1280	44	45	216	1521
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,00	8,00	28,00	206
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	1	0	8	26
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	65	8	15	32	285
			фрукты	Яблоко	100	1	1	10	44
			итого		495	16	24	78	561

1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	6,00	4,00	2,00	43
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	2,00	4,00	5,00	61
			2 блюдо	Рыба тушенная 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	180	1,00	0,00	42,00	176
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211
			итого		800	34	23	151	923
1	5	**Итого за день:**			1295	50	47	229	1484
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена	150	2	7	17	137
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4	1	23	113
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	65	8	15	32	285
			фрукты						
			сладкое						
			итого		395	14	23	72	535
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	6,00	4,00	2,00	43
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	78
			2 блюдо	Тефтели мясные паровые	90	12	11	8	176
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5	8	29	202
			напиток	Кисель из ягод	180	0	0	25	100
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			итого		740	30	27	103	740
2	1	**Итого за день:**			1135	44	50	175	1275
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая молочная	150	3	4	24	138

			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	180	4	3	26	140
			хлеб	Бутерброд с джемом	55	2	4	29	161
			фрукты						
			итого		385	9	11	79	439
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6	5	16	133
			2 блюдо	Плов с курицы	240	33,00	9,00	39,00	405
			гарнир						
			напиток	Чай с сахаром	180	1	0	8	26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
			хлеб черн.						
			сладкое	печенье сдобное	60	4	7	34	211
			итого		800	50	25	131	972
2	2	**Итого за день:**			1185	59	36	210	1411
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	150	5	3	25	146
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	1	0	8	26
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	100	12	22	48	438
			фрукты						
			итого		430	18	25	81	610
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	5,00	4,00	67
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	5	2	15	101
			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	180	1,00	0,00	42,00	176

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
			хлеб черн.						
			сладкое	зефир	35	1	0	28	114
			итого		755	34	28	148	995
2	3	**Итого за день:**			1185	52	53	229	1605
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	5	3	28	156
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	1	0	8	26
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	12	22	48	438
			фрукты						
			итого		430	18	25	84	620
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	1	3	7	5
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	200	2,00	4,00	13,00	126
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы	90	12,00	11,00	11,00	190
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	1,00	0,00	42,00	176
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
			хлеб черн.						
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,3	1	10,3
			итого		820	23,4	23,3	130	811,3
2	4	**Итого за день:**			1250	41,4	48,3	214	1431,3
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена	150	2	7	17	137
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4	1	23	113
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	12,00	25,00	27,00	382
			фрукты						

			итого		430	18	33	67	632
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	6,00	4,00	2,00	43
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	2,00	4,00	5,00	61
			2 блюдо	Рыба тушенная 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	180	1,00	0,00	42,00	176
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94
			хлеб черн.						
			итого		720	37	20	101	712
2	5	**Итого за день:**			1150	55	53	168	1344
		Среднее значение за период:			1216,5	48,94	46,23	203,1	1411,73

№ 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	

	0
52	
104	
54-2м-2020	
309	
350	
ПР	
	0
	0
173	
379	
2	
	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	
376	
1	
	0
24	
9	
54-8м-2020	
309	
350	
ПР	
	0
	0
174	

379	
2	
	0
52	
119	
376	
ПР	
ПР	
	0
	0
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	
54-3с-2020	
295	
304	
349	
ПР	
	0
	0
175	
376	
1	

	0
24	
87	
229	
199	
349	
ПР	
	0
	0
	#ДЕЛ/0!