Утверждаю

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

_____ И.Н. Безбородова

Приказ № 171-1 от 03.09 2026

Примерное десятидневное меню

МБОУ СОШ №3

р.п Сосновоборск

(*возрастная группа: старше 12 лет лет*)

День первый

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
1854-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8	10	38	275
376	Чай с сахаром	180	1	0	7	33
1	Бутерброд с маслом и сыром	65	8	15	32	285
	Всего за завтрак	**445**	**17**	**25**	**77**	**593**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3	10	10	143
54-240-2020	Суп с макаронными изделиями	250	6	3	19	125
54-6г-2020	Рис отварной	180	7	7	43	272
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	13	5	4	114
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1	0	42	176
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
	Яблоко	100	1	1	10	44
	Всего за обед	970	**36**	**26**	**157**	**1015**

День второй

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	8	10	38	275
382	Какао с молоком	180	4	1	23	113
2	Бутерброд с джемом	55	2	4	29	161
ПР	Йогурт	100	5	3	4	68

	Печенье сдобное	60	4	7	34	**211**
	Всего за завтрак	**595**	**23**	**25**	**128**	**828**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
52	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	93
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3	3	15	107
309	Макароны отварные с маслом	180	6	10	35	242
246	Гуляш из отварного мяса	100	17	17	4	232
350	Кисель из ягод	180	0	0	25	100
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0	29	141
	Всего за обед	870	**32**	**36**	**116**	**915**
	Всего за день	1465	**55**	**61**	**244**	**1743**

День третий

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6	4	37	138
379	Напиток кофейный на молоке	180	4	3	26	140
2	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156
	Йогурт	100	5	3	4	68
	Печенье сдобное	60	4	7	34	**211**
	Всего за завтрак	**595**	**21**	**21**	**129**	**713**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	5	11	90
119	Суп гороховый	250	8	6	20	166

54-10м-2020	Капуста тушенная	280	30	30	19	474
376	Компот из смеси фруктов	180	1	0	42	176
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Всего за обед	860	**44**	**41**	**116**	**1024**

День четвертый

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
181	Каша манная молочная жидкая	200	6	4	33	235
379	Напиток кофейный на молоке	180	4	3	26	140
2	Бутерброд с маслом	50	3	7	19	160
	Йогурт	100	5	3	4	68
	Всего за завтрак	**530**	**18**	**17**	**82**	**603**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
54-16з-2020	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1	9	7	112
54-3с-2020	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2	5	16	157
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	11	43	280
268	Котлеты рубленные из птицы	100	7	8	19	211
377	Чай с лимоном	180	1,00	0,00	9,00	38
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Печенье сдобное	60	4	7	34	211
	Всего за обед	920	**28**	**42**	**152**	**1127**
	Всего за день	1450	**46**	**59**	**234**	**1730**

День пятый

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8	10	38	273
376	Чай с сахаром	180	1	0	7	33
1	Бутерброд маслом и с сыром	65	16	33	35	497
	Яблоко	100	1	1	10	44
	Всего за завтрак	**545**	**26**	**44**	**90**	**847**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
54-2з-2020	Салат из свежих помидолров и огурцов	100	10	6	3	71
87	Щи из свежей капусты	250	2	5	6	76
304	Рис отварной	180	5	6	44	252
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	13	3	2	90
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1	0	42	176
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Печенье сдобное	60	4	7	34	211
	Всего за обед	920	**39**	**27**	**155**	**994**
	Всего за день	1465	**65**	**71**	**245**	**1058**

День шестой

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3	9	23	213
382	Какао с молоком	180	4	1	23	113
1	Бутерброд маслом и сыром	65	16	33	35	497
	Всего за завтрак	**445**	**23**	**43**	**81**	**823**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
54-2з-2020	Салат из свежих помидолров и огурцов	100	10	6	3	71
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	98
309	Макароны отварные с маслом	180	6	10	35	242
54-8м-2020	Тефтели мясные паровые	100	13	12	9	196
350	Кисель из ягод	180	0	0	25	100
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Всего за обед	860	**35**	**33**	**108**	**825**
	Всего за день	1305	**58**	**76**	**189**	**1648**

День седьмой

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	4	37	138
379	Напиток кофейный на молоке	180	4	3	26	140
2	Бутерброд с джемом	55	2	4	29	161
	Йогурт	100	5	3	4	68
	Всего за завтрак	**535**	**19**	**20**	**97**	**644**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
52	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	93
119	Суп гороховый	250	8	6	20	166
54-12м-2020	Плов из птицы	280	38	11	46	472
376	Чай с сахаром	180	1	0	7	33

ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Печенье сдобное	60	4	7	34	211
	Всего за обед	920	**56**	**30**	**139**	**1093**
	Всего за день	1455	**75**	**50**	**236**	**1737**

День восьмой

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
181	Каша манная молочная жидкая	200	6	4	33	235
376	Чай с сахаром	180	1	0	7	33
1	Бутерброд маслом и с сыром	65	16	33	35	497
	Всего за завтрак	**445**	**23**	**37**	**75**	**765**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
54-16з-2020	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1	9	7	112
54-240-2020	Суп с макаронными изделиями	250	6	3	19	125
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	11	43	280
246	Гуляш из отварного мяса	100	17	17	4	232
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1	0	42	176
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Зефир	35	1	0	28	114
	Всего за обед	895	**40**	**40**	**167**	**1157**
	Всего за день	1340	**63**	**77**	**242**	**1922**

День девятый

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7	4	40	226
376	Чай с сахаром	180	1	0	7	33
1	Бутерброд маслом и с сыром	65	16	33	35	497
	Всего за завтрак	**495**	**24**	**37**	**76**	**756**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1	5	11	90
54-3с-2020	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2	5	16	157
304	Рис отварной	180	7	7	43	272
294	Котлеты рубленные из птицы	100	13	12	12	211
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1	0	42	176
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Яблоко	100	0	0	1	10
	Всего за обед	960	**28**	**29**	**149**	**1034**
	Всего за день	1455	**52**	**66**	**225**	**1790**

День десятый

Возрастная категория: старше 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевыевещества(г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3	9	23	213
382	Какао с молоком	180	4	1	23	113
1	Бутерброд с сыром	100	12	25	27	382
	Всего за завтрак	**480**	**19**	**35**	**73**	**708**

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)	Энергети ческая ценность

						(ккал)
			Б	**Ж**	**У**	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10	6	3	71
87	Щи из свежей капусты	250	2	5	6	76
199	Пюре из бобовых с маслом	180	15	11	37	308
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	13	3	2	90
350	Кисель из ягод	180	0	0	25	100
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	118
	Всего за обед	860	**44**	**25**	**94**	**763**
	Всего за день	1340	**59**	**60**	**167**	**1471**