



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

« 28 » 08 2023 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
1 день						
Биточки из филе кур	60	6,06	13,15	0,21	144,1	19,62
Макароны отварные с маслом	75/3	2,88	2,6	18,3	104,4	3,87
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60	1,61
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
						26,44
2 день						
Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,40	154,48	16,26
Бутерброд с сыром	20/15	4,73	6,88	14,56	139	11,76
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0	1,61
Хлеб рж.	20/20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
						30,97
3 день						
Голень куриная запеченная	75	19,2	14,9	1,3	198	32,89
Гречневая каша с маслом	75/5	4,5	4,1	27,6	157,3	5,86
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	60	1,61
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
						41,70
4 день						
Котлета куриная жареная	60	9,2	4,9	1,3	86,1	25,69
Макароны с сыром	75/3	2,88	2,6	18,365	104,4	3,87
Хлеб ржаной	20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1,61
						38,81
5 день						
Шницель мясной	60	21,5	24,7	4,0	324,7	25,54
Рис отварной. с маслом	75/3	1,91	2,08	20,01	106,43	4,80
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60	1,61
Хлеб ржаной	20	2,4	1,1	4,1	202	1,34
						33,29
6 день						
Каша молочная рисовая с	150/5	3,58	7,65	31	207	10,45

маслом сливочным						
Бутерброд с сыром	20/15	4,73	6,88	14,56	139	11,76
Чай с сахаром	200	0,03	0	15	60	1,61
						23,83
7 день						
Гуляш	50/50	13,75	10,86	3,49	166,66	31,65
Гречневая каша с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3	5,86
Чай с сахаром	200	0,03	0	15	60	1,61
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
						40,46
8 день						
Рыбная котлета	60	39,2	4,9	1,3	189,1	17,09
Картофельное пюре	130	2,4	5,33	19,11	136,28	10,17
Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	60	1,61
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
						30,21
9 день						
Биточки из филе кур	60	18,52	20,72	4,2	202	19,62
Рис отварной с маслом	75/3	1,91	2,08	20,01	106,43	4,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1,61
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
						27,37
10 день						
Тефтели куриные с соусом	60/30	18,52	18,50	0,87	240	22,74
макароны отварные с маслом	75/3	2,88	2,6	18,36	104,4	3,87
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1,61
Хлеб ржаной	20	6,6	1,1	4,1	202	1,34
						29,56