Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №3
Л.П.Беломестных
Приказ №81 от 04.08.2020г.

МАОУ СОШ № 3

Десятидневное меню с 1 сентября 2020г.

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
0	Завитушка творожная	80	8	7	50	288					20	65	14	1
11.41	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5	5	23	161					74			1
153.01	Какао с молоком и сахаром	200	4	3	23	135		1			111	90	14	
		430	**17**	**15**	**96**	**584**								
	Завтрак 5-11 кл.													
0	Завитушка творожная	80	8	7	50	288					20	65	14	1
11.4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
153.01	Какао с молоком и сахаром	200	4	3	23	135		1			111	90	14	
		480	**18**	**17**	**104**	**637**								
	Обед 1-4 кл.													
25.18	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/14.8	5	12	14	188		7			21			1
47.04	Запеканка из печени	60	10	9	2	152								
72.1	Макароны отварные с маслом и сыром	100	4	3	19	124			46		51	81	6	
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		675	**25**	**25**	**86**	**721**								
	Обед 5-11кл.													
25.04	Суп овощной с мясными	250/20	6	15	17	235		9	1		27	49	20	1
47	Запеканка из печени	80	13	12	9	192		22	6		20	229	20	5
72.09	Макароны отварные с маслом и	150	7	5	28	186					77			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		840	**34**	**34**	**114**	**935**								

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
0.2	Рагу из овощей	150	2	4	15	110		11	2		38	50	23	1
202	Колбаса отварная	62	6	9		109					12			1
189.01	Зеленый горошек	20	1		1	9		1	4		3	9	2	
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		502	**13**	**14**	**56**	**423**								
	Завтрак 5-11 кл.													
0.19	Рагу из овощей	200	3	5	19	147		31	2		43	67	30	1
201	Колбаса отварная	75	7	11	1	132					15			1
189	Зеленый горошек	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		605	**16**	**18**	**70**	**542**								
	Обед 1-4 кл.													
25.13	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	200/16	9	8	18	185		5	1		30	70	28	2
0	Сухарики-гренки	10	1	1	7	40					8	65	3	1
4.81	Плов из мяса свинины	200	14	17	34	354		1	1		14	60	22	2
0	Икра кабачковая	20	1		10	51	31	1	184		31	7	3	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		510	**32**	**26**	**151**	**997**								
	Обед 5-11кл.													
25.12	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	250/20	9	8	18	231		6	1		38	87	35	2
0	Сухарики-гренки	10	1	1	7	40					8	65	3	1
4.8	Плов из мяса свинины	250	18	21	43	442		1	1		18	75	28	3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		850	**39**	**30**	**174**	**1214**								

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
63.07	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5	6	20	155					140			1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
0	Сдоба Гребешок с фруктовой	90	8	7	58	330					30	80	17	1
151	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
		480	**21**	**21**	**92**	**644**								
	Завтрак 5-11 кл.													
63.03	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6	7	27	206		1			147	256	79	2
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
0	Сдоба Гребешок с фруктовой	90	8	7	58	330					30	80	17	1
151	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
		530	**22**	**22**	**99**	**695**								
	Обед 1-4 кл.													
27.04	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	200/16	6	5	6	102		11	1		35	55	23	1
164.17	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	60	10	9	6	149					20			1
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	120/3.6	5	4	23	161					11			3
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
290	Кукуруза сладкая	20			2	11		2						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		720	**27**	**19**	**94**	**700**								
	Обед 5-11кл.													
27.05	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	250/20	7	7	8	128		14	1		44	66	29	1
164.18	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	80	13	12	9	199					26			2
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/4.5	7	5	29	201					14			3
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		3						
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		875	**36**	**26**	**115**	**887**								

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
72.09	Макароны отварные с маслом и	150	7	5	28	186					77			1
0	Круассан с вареной сгущенкой	55	5	14	30	240					30	80	17	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		405	**12**	**19**	**73**	**484**								
	Завтрак 5-11 кл.													
72.04	Макароны отварные с маслом и	200	9	6	37	248					140	3		2
0	Круассан с вареной сгущенкой	55	5	14	30	240					30	80	17	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		455	**14**	**20**	**82**	**546**								
	Обед 1-4 кл.													
26.01	Борщ с капустой, картофелем и мясом говядины	200	6	7	8	127		9	1		34	48	22	1
87.04	Горбуша припущенная в молоке	80	10	4	4	98		1			36	24	4	
49.05	Пюре картофельное	100	2	2	14	89		4			24	54	18	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		660	**24**	**13**	**82**	**575**								
	Обед 5-11кл.													
26.02	Борщ с капустой, картофелем и мясом говядины	250	7	9	11	160		11	1		53	60	27	1
87.05	Горбуша припущенная в молоке	100	12	6	6	122		1			34	25	5	
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		810	**30**	**19**	**102**	**732**								

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
0.43	Котлета из филе куры "Здоровье"	80	9	9	10	185								
38.31	Рис припущенный с овощами	100	2	5	25	159					12			
290	Кукуруза сладкая	20			2	11		2						
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		470	**15**	**15**	**77**	**550**								
	Завтрак 5-11 кл.													
0.54	Котлета из филе куры "Здоровье"	100	12	11	13	215					64	142	29	2
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		3						
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		580	**22**	**20**	**102**	**713**								
	Обед 1-4 кл.													
29.02	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2	4	13	105		6	1		21	59	23	1
436.01	Жаркое по-домашнему	150	16	13	14	243		19			16	56	22	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		630	**24**	**17**	**69**	**552**								
	Обед 5-11кл.													
29.03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2	5	17	131		7	1		26	73	28	1
436	Жаркое по-домашнему	200	22	18	19	324		25			22	75	29	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		760	**32**	**23**	**87**	**716**								

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
65.02	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4	5	23	158					93	108	23	
2.03	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14	104					100	100	12	
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
151	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
		430	**17**	**16**	**51**	**421**								
	Завтрак 5-11 кл.													
64	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5	7	31	210		1			125	159	37	1
2.04	Бутерброд с сыром	50/20	9	6	23	113					208	134	16	1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
151	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
		510	**22**	**21**	**68**	**482**								
	Обед 1-4 кл.													
25.05	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200	8	6	14	155		2	1		18	62	25	1
164.15	Биточки из говядины и свинины, запеченные с молочным соусом	70/10	10	9	7	145					29			1
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	120/3.6	5	4	23	161					11			3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		714	**30**	**19**	**109**	**777**								
	Обед 5-11кл.													
25.14	Суп картофельный с рыбой и	250	10	8	18	193		2	1		22	77	31	1
164.16	Биточки из говядины и свинины, запеченные с молочным соусом	87/13	12	11	9	181					36			1
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/4.5	7	5	29	201					14			3
0.04	Икра кабачковая	30	1		15	77		1	276		47	11	4	1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		845	**38**	**24**	**130**	**948**								

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
59	Суфле "Рыбка"	80	11	9	8	158		1			25	55	12	
49.05	Пюре картофельное	100	2	2	14	89		4			24	54	18	1
189.01	Зеленый горошек	20	1		1	9		1	4		3	9	2	
0	Слойка Лимончик	50			2	9								
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		500	**18**	**11**	**64**	**442**								
	Завтрак 5-11 кл.													
59.04	Суфле "Рыбка"	100	14	12	10	198		1			32	69	15	1
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
189	Зеленый горошек	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
0	Слойка Лимончик	50			2	9								
0	Хлеб пшеничный	70	5		32	158					15	90	28	2
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		600	**23**	**16**	**81**	**576**								
	Обед 1-4 кл.													
40.03	Суп молочный с макаронными	200	5	6	16	138		1			167			
239.01	Тефтели из мяса говядины и	80	11	11	11	189		3			37	30	6	2
38.31	Рис припущенный с овощами	100	2	5	25	159					12			
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
290	Кукуруза сладкая	30	1		3	16		3						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		710	**25**	**23**	**112**	**779**								
	Обед 5-11кл.													
40	Суп молочный с макаронными	250	7	7	19	172		1			155	136	27	
42.8	Тефтели из мяса говядины и	100	14	14	13	236		3			32	36	8	
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
290.01	Кукуруза сладкая	50	1	1	5	28		5						
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		890	**34**	**31**	**141**	**1017**								

День: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
57.05	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21	19	28	370		1			239			1
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	12	19	196					4			
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		420	**24**	**31**	**62**	**624**								
	Завтрак 5-11 кл.													
57.04	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200/30	29	25	39	504		1	19		328	432	57	1
1.04	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	24	245					11	35	7	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		500	**33**	**40**	**78**	**807**								
	Обед 1-4 кл.													
261.04	Суп картофельный с вермишелью,курой и сметаной	200/16	6	5	17	150		5			21			1
274.02	Капуста тушеная с куриным филе	150	11	10	10	180		24			65	126	64	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		646	**25**	**15**	**109**	**697**								
	Обед 5-11кл.													
261.01	Суп картофельный с вермишелью,курой и сметаной	250/20	8	7	18	187		5	1		25	56	23	1
274.05	Капуста тушеная с куриным филе	200	15	13	14	240		32			87	160	81	2
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		780	**33**	**20**	**123**	**851**								

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4кл.													
44.01	Каша Дружба	200	5	6	26	183		1			127	141	31	1
0	Круассан с вареной сгущенкой	55	5	14	30	240					30	80	17	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		455	**10**	**20**	**71**	**481**								
	Завтрак 5-11 кл.													
44.02	Каша Дружба	250	6	8	32	229		1			145	176	39	1
0	Круассан с вареной сгущенкой	55	5	14	30	240					30	80	17	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		505	**11**	**22**	**77**	**527**								
	Обед 1-4 кл.													
32	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	200/16	5	8	10	139		6	1		30	59	17	1
0.44	Гуляш из филе птицы	80	11	16	3	194					54	321	43	4
72.1	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7	5	28	186			70		76	121	8	1
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
189.01	Зеленый горошек	20	1		1	9		1	4		3	9	2	
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		766	**29**	**30**	**99**	**807**								
	Обед 5-11кл.													
32.05	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	250/20	7	10	13	174		8	1		37	75	21	1
0.51	Гуляш из филе птицы	100	13	20	4	243					68	401	54	5
72.09	Макароны отварные с маслом и	200	9	6	37	248					102			1
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
189	Зеленый горошек	30	1		2	21		3	8		6	20	5	
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		940	**38**	**38**	**122**	**1030**								

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1-4 кл.													
98	Сосиски отварные	55	5	8		97					11	87	11	1
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	12	19	196					4			
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		495	**11**	**24**	**55**	**489**								
	Завтрак 5-11 кл.													
98.01	Сосиски отварные	110	10	17	1	194					22	175	22	2
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
1.04	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	24	245					11	35	7	1
149	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
		630	**18**	**37**	**68**	**682**								
	Обед 1-4 кл.													
12.21	Суп картофельный со сметаной и говядиной	200/16	6	5	9	111		5			19			1
94.04	Кура отварная в сметанном соусе с чесноком	100/10	12	12	3	171					19			1
117.01	Горошница с морковью	100	6	2	15	110					37	111	43	2
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64								
		706	**30**	**19**	**69**	**596**								
	Обед 5-11кл.													
12.2	Суп картофельный со сметаной и говядиной	250/20	7	7	12	140		16	1		22	50	19	1
94.05	Кура отварная в сметанном соусе с чесноком	120/12	14	15	3	205					23			1
117	Горошница с морковью	150	9	3	23	164		1			55	168	65	3
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	50	3		17	97					36	62	20	1
		862	**38**	**25**	**89**	**770**								

Составил Рябинина О.В.