



Утверждаю
 Директор MAOU СОШ №3
 Л.П.Беломестных

Пр. № 01-14 от 12.01.2026

Десятидневное меню с 12 января 2026г.

День: понедельник
 Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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.														
11.41	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5	5	23	161					74			1
1	Хлеб пшеничный с маслом	50	3	7	19	156					4			
36.10	Какао-напиток	200	7	3	11	143		12					68	2
351,02	Яблоко	150	1	1	14	70		15			24	17	14	3
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
11.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
1,04	Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3	15	24	245					11	35	7	1
36.10	Какао-напиток	200	7	3	11	143		12					68	2
351,02	Яблоко	150	1	1	14	70		15			24	17	14	3
Обед нач.кл.														
290.01	Кукуруза сладкая консервированная	30	1		3	17		1			5	15		
25.18	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	215	5	12	14	188		7			21			1
95.01	Свинина в соусе с томатом	90	13	13	4	170			2		32	126	25	2
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	150	5	3	32	184					12	2		1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	0
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
Обед 5-11кл.														
290.01	Кукуруза сладкая консервированная	40	1		4	23		2	1		6	20		
25.04	Суп овощной с мясными	270	6	15	17	235		9	1		27	49	20	1
95.02	Свинина в соусе с томатом	110	16	17	5	208		0	2		40	154	31	3
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	2		1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	0
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед сотрудники														
290.01	Кукуруза сладкая консервированная	40	1		4	23		2	1		6	20		
25.04	Суп овощной с мясными	270	6	15	17	235		9	1		27	49	20	1
95.02	Свинина в соусе с томатом	110	16	17	5	208		0	2		40	154	31	3
136.0	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	2		1
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	0
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
11.4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
1,04	Хлеб пшеничный с маслом	70	3	15	24	245					11	35	7	1
36.10	Какао-напиток	200	7	3	11	143		12					68	2

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	550	16	16	67	530
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	620	17	26	80	672
Обед нач.кл.	765	30	29	105	809
Обед 5-11кл.	920	37	37	129	993
Обед сотрудники	920	37	37	129	993
Завтрак сотрудники	470	16	25	66	602

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 кл.														
0.2	Рагу из овощей	150	2	4	15	110		11	2		38	50	23	1
90.03	Котлета рыбная "Лада"	90	11	10	10	174					22	37	8	
1.1	Горошек зеленый консервированный	30	1	1	2	25		3	4		6	9	2	
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0.3	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	16	
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
0.19	Рагу из овощей	200	3	5	19	147		31	2		43	67	30	1
90	Котлета рыбная "Лада"	100	13	12	9	194					25	40	9	1
1.1	Горошек зеленый консервированный	40	1	2	3	34		4	8		8	20	5	
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	0
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Обед нач.кл.														
25.13	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	216	9	12	18	185		5	1		30	70	28	2
0	Сухарики-гренки	15	2	2	11	60					12	17	5	
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
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	0
Обед 5-11кл.														
25.12	Суп картофельный с горохом, говядиной	270	12	14	23	231		6	1		38	87	35	2
0	Сухарики-гренки	15	2	2	11	60					8	11	3	
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
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	0
Обед сотрудники														
25.12	Суп картофельный с горохом, говядиной	270	12	14	23	231		6	1		38	87	35	2
0	Сухарики-гренки	15	2	2	11	60					8	11	3	
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
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	0
Завтрак сотрудники														
0.19	Рагу из овощей	200	3	5	19	147		31	2		43	67	30	1
90	Котлета рыбная "Лада"	100	13	12	9	194					25	40	9	1
1.1	Горошек зеленый консервированный	40	1	2	3	34		4	8		8	20	5	
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	0
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	530	17	17	67	470
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	620	21	22	69	569
Обед нач.кл.	701	32	32	145	964
Обед 5-11кл.	825	40	38	169	1150
Обед сотрудники	825	40	38	169	1150
Завтрак сотрудники	620	21	22	69	569

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 кл.														
63.06	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6	7	25	185					94	231	68	1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
0.3	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	16	
32.1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
63.04	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7	8	30	227		1			115	256	79	2
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	0
32.1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед нач.кл.														
311.04	Суп "Харчо"	200	4	5	16	121		7	1		7	55	23	1
164.18	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	90	15	14	10	224					30			2
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	124	5	4	23	161					11			3
136.09	Соус томатно-сметанный чесноком	20		2	1	25					12	7	1	
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	
0.28	Хлеб ржаной	30	2		10	58					9	39	13	1
Обед 5-11 кл.														
311.05	Суп "Харчо"	250	5	6	21	153		9	1		21	66	29	1
164.19	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	110	18	17	12	274					36			2
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	155	7	5	29	201					14			3
0	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
137.0	Соус томатно-сметанный с чесноком	30	1	3	1	35					17	10	1	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед сотрудники														
311.05	Суп "Харчо"	250	5	6	21	153		9	1		21	66	29	1
164.19	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	110	18	17	12	274					36			2
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	155	7	5	29	201					14			3
137.0	Соус томатно-сметанный с чесноком	30	1	3	1	35					17	10	1	
0	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
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
0.31	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	32	21	
32.1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	600	18	17	77	528
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	650	20	18	88	596
Обед нач.кл.	754	30	26	110	807
Обед 5-11 кл.	895	39	32	133	988
Обед сотрудники	895	39	32	133	988
Завтрак сотрудники	490	18	15	65	484

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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.														
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
72.09	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	150	7	5	28	186					77			1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272								
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		15			24	17	14	3
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
72.04	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	200	9	6	37	248					140	3		2
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272								
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		15			24	17	14	3
Обед нач.кл.														
26.01	Борщ со сметаной и говядиной	216	6	9	8	127		9	1		34	48	22	1
87.04	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	90	11	5	5	110		1			36	24	4	
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	
0.28	Хлеб ржаной	30	2		10	58					9	39	13	1
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	18	15	4
Обед 5-11кл.														
26.02	Борщ со сметаной и говядиной	270	7	9	11	160		11	1		53	60	27	1
87.05	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	110	13	6	6	135		1			34	25	5	
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	18	15	4
Обед сотрудники														
26.02	Борщ со сметаной и говядиной	270	7	9	11	160		11	1		53	60	27	1
87.05	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	110	12	6	6	122		1			34	25	5	
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
72.04	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	200	9	6	37	248					140	3		2
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272								
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	600	13	23	82	582
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	660	15	24	90	646
Обед нач.кл.	906	27	24	109	721
Обед 5-11кл.	1050	33	22	130	871
Обед сотрудники	880	32	21	113	791
Завтрак сотрудники	520	14	23	73	566

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 кл.														
90.06	Тефтели рыбные в соусе	90	9	7	8	127			50		15	79	9	
38.31	Рис припущенный с овощами	100	2	5	25	159					12			
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		1				15		
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0.31	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	16	
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
90.07	Тефтели рыбные в соусе	100	10	7	9	142			56		19	97	11	
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23		2			6	20		
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Обед нач.кл.														
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
30.май	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной	216	6	9	13	150		6	1		21	59	23	1
436.03	Жаркое по-домашнему	150	16	13	14	243		19			16	56	22	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	27	
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
352.0	Фрукт	150	2	1	31	144		15			12	42	63	1
Обед 5-11кл.														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
30.июн	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной	270	8	11	17	188		7	1		26	73	28	1
436.02	Жаркое по-домашнему	200	22	24	23	324		25			22	75	29	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
352.0	Фрукт	150	2	1	31	144		15			12	42	63	1
Обед сотрудники														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
29.03	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной	270	8	11	17	188		7	1		26	73	28	1
436.02	Жаркое по-домашнему	200	22	18	19	324		25			22	75	29	1
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
90.07	Тефтели рыбные в соусе	100	10	7	9	142			56		19	97	11	
38.32	Рис припущенный с овощами	150	4	7	38	239					19			1
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23		2			6	20		
136	Соус сметанный	30		2	1	26					17	10	1	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	130					10	32	21	
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	620	16	15	85	543
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	710	20	18	106	678
Обед нач.кл.	836	30	24	104	758
Обед 5-11кл.	970	41	37	127	926
Обед сотрудники	820	38	30	92	782
Завтрак сотрудники	570	19	17	89	598

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 кл.														
65.05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5	6	28	190					93	108	23	
2.03	Хлеб пшеничный с сыром	40	5	3	14	104					100	100	12	
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
32.1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
64	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5	7	31	210		1			125	159	37	1
2.04	Хлеб пшеничный с сыром	70	9	6	23	170					208	134	16	1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
32.1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед нач.кл.														
40.03	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6	16	138		1			167			
239.07	Тефтели (ежики) из говядины и свинины	90	12	12	9	194		1			6			0
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150	5	4	23	161					11			3
189.01	Горошек зеленый консервированный	20	1		1	7		1	4		3	9	2	0
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	
0.28	Хлеб ржаной	40	3	1	18	85					12	52	17	1
Обед 5-11кл.														
40	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	19	172		1			155	136	27	
239.08	Тефтели (ежики) из говядины и свинины	110	14	15	12	237		1			7			0
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	160	7	5	29	201					14			3
189	Горошек зеленый консервированный	30	1		1	10		2	8		5	20	5	0
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед сотрудники														
40	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	19	172		1			155	136	27	
239.08	Тефтели (ежики) из говядины и свинины	110	14	15	12	237		1			7			0
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	160	7	5	29	201					14			3
189	Горошек зеленый консервированный	30	1		1	10		2	8		5	20	5	0
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
64	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5	7	31	210		1			125	159	37	1
2.04	Хлеб пшеничный с сыром	70	9	6	23	170					208	134	16	1
77	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	51	3	1
32.1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	600	19	18	73	533
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	650	23	22	86	619
Обед нач.кл.	730	30	24	107	771
Обед 5-11кл.	850	40	29	123	938
Обед сотрудники	850	40	29	123	938
Завтрак сотрудники	510	22	21	69	539

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-4 кл.															
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	
1.1	Горошек зеленый консервированный	30	1	1	2	25		3	4		6	9	2		
0	Слойка с апельсиновой начинкой 0,090кг	90	6	20	34	344									
0.3	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	16		
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3		
Завтрак 5-11 кл. льготная категория															
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	
1.1	Горошек зеленый консервированный	40	1	2	3	34		4	8		8	20	5		
0	Слойка с апельсиновой начинкой 0,090кг	90	6	20	34	344									
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21		
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3		
Обед нач.кл.															
25.05	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200	8	6	14	155		2	1		18	62	25	1	
239.05	Фрикадельки из говядины и свинины	80	11	13	11	189		1			24	25	5	1	
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	150	5	3	32	184					12	2		1	
137.02	Соус томатно-сметанный	20		2	1	25					11	7	1		
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17			1			15			
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76			16						
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	17	130					10	32	21		
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1	
Обед 5-11 кл.															
25.14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250	10	8	18	193		2	1		22	77	31	1	
239.06	Фрикадельки из говядины и свинины	100	14	16	13	236		1			30	33	6	1	
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	3		1	
137.01	Соус томатно-сметанный	30	1	2	2	28					17	10	1		
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23			2		6	20			
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76			16						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25		
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1	
Обед сотрудники															
25.14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250	10	8	18	193		2	1		22	77	31	1	
239.06	Фрикадельки из говядины и свинины	100	14	16	13	236		1			30	33	6	1	
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	3		1	
137.01	Соус томатно-сметанный	30	1	2	2	28					17	10	1		
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23			2		6	20			
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76			16						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25		
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1	
Завтрак сотрудники															
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	
1.1	Горошек зеленый консервированный	40	1	2	3	34		4	8		8	20	5		
0	Слойка с апельсиновой начинкой 0,090кг	90	6	20	34	344									
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21		
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3		

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	540	23	33	89	758
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	630	28	39	104	876
Обед нач.кл.	760	31	25	120	840
Обед 5-11 кл.	920	41	31	145	1042
Обед сотрудники	920	41	31	145	1042
Завтрак сотрудники	630	28	39	104	876

День: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 кл.														
57.05	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	170	21	19	28	370		1			239			1
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	5	7	14	137					101			
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
352.01	Фрукт	170	3	1	42	192		20			16	56	84	1
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
57.04	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	230	29	25	39	504		1	19		328	432	57	1
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	8	14	24	236					211	142	17	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
352.01	Фрукт	170	3	1	42	192		20			16	56	84	1
Обед нач.кл.														
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
261.04	Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной	200/16	6	5	17	150		5			21			1
95.01	Говядина в соусе с томатом	90	13	15	4	170			2		52	126	25	2
49	Пюре картофельное	150	3	4	20	132		5			41	80	28	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед 5-11кл.														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
261.01	Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной	270	8	7	18	187		5	1		25	56	23	1
95.02	Говядина в соусе с томатом	110	16	17	5	208			2		40	154	31	3
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед сотрудники														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
261.01	Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной	270	8	7	18	187		5	1		25	56	23	1
95.02	Говядина в соусе с томатом	110	16	17	5	208			2		40	154	31	3
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
57.04	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200/30	29	25	39	504		1	19		328	432	57	1
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	8	14	24	236					211	142	17	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	585	29	27	94	737
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	680	40	40	115	970
Обед нач.кл.	776	30	24	127	836
Обед 5-11кл.	930	37	29	143	1005
Обед платный 5-11кл. и сотрудники	930	37	29	143	1005
Завтрак сотрудники	510	37	39	73	778

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
44.01	Каша Дружба	200	5	6	26	183		1			127	141	31	1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272								
36.10	Какао-напиток	200	7	3	11	143		12					68	2
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
44.02	Каша Дружба	250	6	8	32	229		1			145	176	39	1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272								
0	Какао-напиток	200	7	3	11	143		12					68	2
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед нач.кл.														
дек.22	Суп картофельный со сметаной и курой	216	5	6	9	108		5			20			1
274.06	Капуста тушеная со свиной	200	15	13	14	240		32	2	2	87	40	25	2
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед 5-11 кл.														
дек.23	Суп картофельный со сметаной и курой	270	6	7	12	136		16	1		25	50	19	1
274.07	Капуста тушеная со свиной	250	19	16	17	290		39	2	3	108	50	31	3
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед сотрудники														
дек.23	Суп картофельный со сметаной и курой	270	6	7	12	136		16	1		25	50	19	1
274.07	Капуста тушеная со свиной	250	19	16	17	290		39	2	3	108	50	31	3
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
44.02	Каша Дружба	250	6	8	32	229		1			145	176	39	1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272								
0	Какао-напиток	200	7	3	11	143		12					68	2

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	610	18	28	80	678
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	660	19	30	86	724
Обед нач.кл.	876	28	22	104	721
Обед 5-11 кл.	960	34	25	115	825
Обед сотрудники	650	33	24	98	745
Завтрак сотрудники	520	18	25	73	644

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 кл.														
15.4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	7	8	29	191					110	87	13	1
02.апр	Хлеб пшеничный с сыром	70	8	6	23	170					208	134	15	1
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		14			22	16	12	3
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Завтрак 5-11 кл. льготная категория														
15.4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7	9	31	201					116	92	14	1
02.апр	Хлеб пшеничный с сыром	70	8	6	23	170					208	134	15	1
351.01	Фрукт	140	1	1	17	80		14			22	16	12	3
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Обед нач.кл.														
32	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	220	5	8	10	139		6	1		30	59	17	1
59.1	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13	11	8	188					36			1
117.00	Горошница с морковью	150	9	3	23	164		1			55	168	65	3
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		14			22	16	12	3
Обед 5-11кл.														
32.05	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	270	7	10	13	174		8	1		37	75	21	1
59.2	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	16	14	10	230					44			1
117	Горошница с морковью	200	12	4	30	219		1			73	187	89	4
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.32	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		14			22	16	12	3
Обед сотрудники														
32.05	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	270	7	10	13	174		8	1		37	75	21	1
59.2	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	16	14	10	230					44			1
117	Горошница с морковью	200	12	4	30	219		1			73	187	89	4
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.32	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	25	
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
15.4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5	31	201					116	92	14	1
02.апр	Хлеб пшеничный с сыром	70	8	6	23	170					208	134	15	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	600	16	16	79	479
Завтрак 5-11 кл. льготная категория	610	16	16	81	489
Обед нач.кл.	880	34	24	100	771
Обед 5-11кл.	1020	44	29	119	937
Обед сотрудники	880	43	28	105	872
Завтрак сотрудники	470	14	11	64	409

Обучающиеся льготных категорий в пределах средств, выделенных на питание, дополнительно получают фрукты/батончики-мюсли/печенье/йогурт с указанием в фактическом меню на день наименование блюда, массы и калорийности порции.

Составил



Рябина О.В.