



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №3
Л.П.Беломестных
18.05.2026г

Десятидневное меню с 29 июня по 27 июля 2026г.
ЛОЛ "Солнечный"

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний

№ реч.	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														
11.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
153.01	Какао с молоком и сахаром	200	7	3	23	143		1			111	90	14	
2.04	Хлеб пшеничный с сыром	70	9	6	23	170					208	134	16	1
	Фрукт	180	1	1	18	85		17			27	19	15	4
	Обед													
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
25.18	Суп овощной с мясными фрикадельками	215	5	12	14	188		7			21			1
94	Оладьи из печени по-купецки	100	17	12	12	222		7			22			5
72.03	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	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	38	21	1
0	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1

Итого		Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		650	23	17	95	612
Обед		805	34	28	117	878

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: летний

№ реч.	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														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	19	15	15	260			57		156	228	26	1
1.04	Хлеб пшеничный с маслом	70	4	15	24	245					11	35	7	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
	Обед													
0	Помидор свежий	50	1		2	11		12	1		7	13	10	
25.13	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	220	9	8	18	185		5	1		30	70	28	2
0	Сухарики-гренки	20	2	2	14	80					8	11	3	
4.8	Плов из мяса свинины	230	16	20	39	407		1	1		16	69	25	2
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1

Итого		Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		590	24	31	66	623
Обед		770	34	31	145	997

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летний

№ 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														
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
151	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
2..04	Хлеб пшеничный с сыром	70	9	6	23	113					208	134	16	1
	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
	Обед													
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
27.04	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	220	6	5	6	102		11	1		35	55	23	1
164.18	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	90	15	15	9	199					26			2
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	155	7	5	29	201					14			3
136.00	Соус томатно-сметанный с чесноком	30	1	2	1	26					17	10	1	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
0	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1

	Итого	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		680	24	22	81	558
Обед		825	35	28	105	806

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летний

№ 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														
0.17	Помидор свежий	50			2	13		12	1		7	13	10	
72.04	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	200	9	6	37	248					140	3		2
0	Круассан с вареной гущенкой 0,07	70	5	17	30	272								
149	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
	Обед													
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
26.01	Борщ с капустой, картофелем и мясом говядины	220	6	9	8	127		9	1		34	48	22	1
87.05	Рыба припущенная в молоке	100	12	9	6	122		1			34	25	5	
310.01	Картофель отварной	150	5	8	34	227		33			27		49	2
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
0	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
	Йогурт 2,5%	130	4	3	20	122								

	Итого	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		690	15	24	92	651
Обед		930	33	30	128	878

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: летний

№ 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														
0	Помидор свежий	50	1		2	11		12	1		7	13	10	
5.9	Биточки из мяса кур	100	15	12	9	209					40			1
38.31	Рис припущенный с овощами	100	2	5	25	159					12			
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
30..05	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной	220	6	7	13	170		6	1		21	59	23	1
436	Жаркое по-домашнему	220	22	20	22	336		25			22	75	29	1
114	Сок	200			5	30		2	520		8	7	4	
0	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	38	25	1
0	Хлеб ржаной	40	3	1	14	85					14	54	22	2

Итого	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	690	23	20	91	645
Обед	790	36	29	87	777

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летний

№ 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														
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
151	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед														
0.17	Помидор свежий	50			2	13		12	1		7	13	10	
25.05	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200	8	6	14	155		2	1		18	62	25	1
164.16	Биточки из говядины и свинины, запеченные с молочным соусом	100	12	11	9	181					36			1
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	155	7	5	29	201					14			3
136.00	Соус сметанный	30	1	4	1	42					45	13	2	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
0	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1

Итого	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	680	23	22	85	619
Обед	815	34	27	108	842

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: летний

№ 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														
64.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	7	7	34	221					116	92	14	1
23.12	Манник	85	6	7	36	269					20	65	14	1
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
	Обед													
0.17	Помидор свежий	50			2	13		12	1		7	13	10	
40.03	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6	16	138		1			167			
42.8	Тефтели из мяса говядины и свинины	100	14	14	13	236		3			32	36	8	
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
137.01	Соус томатно-сметанный	30			2	1					17	10	1	
0	Кисель с витаминами "Витощка"	200				19		16						
0	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	38	25	1
0	Хлеб ржаной	40	3	1	14	85					14	54	22	2

Итого		Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		725	18	16	124	738
Обед		880	31	29	124	907

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летний

№ 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														
57.05	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	170	21	19	28	370		1			239			1
2.02	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	8	14	24	236					211	142	17	1
149	Чай с сахаром	200			10	38					5	8	4	1
	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
	Обед													
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
12.21	Суп картофельный со сметаной и говядиной	215	6	7	9	111		5			19			1
42.8	Тефтели из мяса говядины и свинины	100	14	14	13	236		3			32	36	8	0
50.00	Капуста тушеная	125	2	3	7	69	5	90			9	60	17	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
0	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1

Итого		Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		620	30	34	79	724
Обед		770	30	25	115	802

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний

№ 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														
44.01	Каша Дружба	200	5	6	26	183		1			127	141	31	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
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
	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед														
0.17	Помидор свежий	50			2	13		12	1		7	13	10	
32	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	220	5	8	10	139		6	1		30	59	17	1
59.2	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	16	14	10	230		2			44			1
72.07	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	3		1
0	Напиток витаминный "Витощка"	200			19	78		20						
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
0	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1

Итого		Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		680	20	18	76	534
Обед		860	34	27	124	899

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летний

№ 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														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
90.02	Котлета рыбная "Лада"	75	10	9	7	146					19	31	7	
310.01	Картофель отварной	175	5	8	34	230		33			27		49	2
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
	Йогурт 2,5%	130	4	3	20	122								
Обед														
0	Помидор свежий	50	1		2	11		12	1		7	13	10	
261.04	Суп картофельный с вермишелью, курой и сметаной	220	6	5	17	171		5			21			1
0.54	Котлета из филе кури "Здоровье"	100	12	15	9	215					64	142	29	2
117	Горошница с морковью	150	9	6	23	164		1			55	168	65	3
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	21	1
0	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1

Итого		Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		680	23	21	99	674
Обед		800	34	27	96	776

Составил  Рябина О.В.