



Директор МАОУ СОШ №3
Л.П.Беломестных

Пр.№ 99-Д от 26.08.2026.

Десятидневное меню с 1 сентября 2026г.

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	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.														
11.41	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5	5	23	161					74			1
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3	12	19	196					4	28	6	1
36.1	Какао с молоком и сахаром	200	7	3	11	143		1			111	90	14	
351.01	Фрукт	150	1	1	14	70		17			27	19	15	4
Завтрак 5-11кл.														
11.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
1.04	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70	4	15	24	245					5	35	7	1
36.1	Какао с молоком и сахаром	200	7	3	11	143		1			111	90	14	
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед 1-4кл.														
25.18	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	205	5	12	14	188		7			21			1
95.03	Говядина в соусе с томатом	90	16	15	4	170		5			32	4	7	2
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	150	5	3	31	184					12	2		1
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		1			5	15		
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
Обед 5-11кл.														
25.04	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	240	6	15	17	235		9	1		27	49	20	1
95.04	Говядина в соусе с томатом	110	20	19	5	207		6			39	5	8	3
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	3		1
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23		2			6	20		
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед сотрудники														
25.04	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	240	6	15	17	235		9	1		27	49	20	1
95.04	Говядина в соусе с томатом	110	20	19	5	207		6			39	5	8	3
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	3		1
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23		2			6	20		
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Завтрак сотрудники														
11.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6	7	31	214		1			131	185	47	1
1.04	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70	4	15	24	245					5	35	7	1
36.1	Какао с молоком и сахаром	200	7	3	11	143		1			111	90	14	

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	550	16	21	67	570
Завтрак 5-11 кл.	640	18	26	83	682
Обед 1-4кл	755	33	31	105	809
Обед 5-11кл.	890	42	39	132	1007
Обед сотрудники	890	42	39	132	1007
Завтрак сотрудники	470	17	25	66	602

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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.														
2.6	Омлет паровой	150	15	15	8	212					102	250	17	2
1.1	Горошек зеленый консервированный	40	1	1	2	25		3			6			
0.29	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	6	
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272					4	6	3	
27.1	Чай с сахаром	200			10	38								
Завтрак 5-11кл.														
340.01	Омлет паровой	200	20	21	10	282					135	334	23	3
1.1	Горошек зеленый консервированный	40	1	2	3	34		4			8			
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
0	Круассан с вареной сгущенкой 0,070	70	5	17	26	272								
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Обед 1-4кл														
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					11	17	5	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
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
Обед 5-11кл														
25.12	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	270	9	8	18	231		6	1		38	87	35	2
0	Сухарики-гренки	15	2	1	10	60					11	17	5	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	1	32	156					12	39	8	1
Обед сотрудники														
25.12	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	270	9	8	18	231		6	1		38	87	35	2
0	Сухарики-гренки	15	2	1	10	60					11	17	5	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	1	32	156					12	39	8	1
Завтрак сотрудники														
340.01	Омлет паровой	200	20	21	10	282					135	334	23	3
1.1	Горошек зеленый консервированный	40	1	2	3	34		4			8			
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
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.	500	24	34	67	651
Завтрак 5-11 кл.	560	30	41	76	756
Обед 1-4кл	701	32	32	145	964
Обед 5-11кл.	825	37	31	163	1150
Обед сотрудники	825	37	31	163	1150
Завтрак сотрудники	560	30	41	76	756

День: среда
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
63.06	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6	7	25	185					94			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	
0.29	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	6	
352.01	Фрукт	140	1	1	14	65		20			16	56	84	1
Завтрак 5-11кл														
63.04	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7	8	30	227					115			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	
0	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
352.01	Фрукт	170	1	1	17	80		20			16	56	84	1
Обед 1-4кл														
312.02	Солянка с говядиной и сметаной	200	6	7	9	133		14			34	65	21	1
164.18	Котлета из мяса говядины и свинины паровая в панировке	90	15	14	10	224					29			2
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	124	5	4	23	161					11			3
136.09	Соус томатно-сметанный с чесноком	20		2	1	25					13	8	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	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
Обед 5-11кл														
312	Солянка с говядиной и сметаной	240	8	9	11	165		17			41	78	25	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	150	7	5	29	201					14			3
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
137	Соус томатно-сметанный с чесноком	30	1	3	1	35					17	10	1	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед сотрудники														
312	Солянка с говядиной и сметаной	240	8	9	11	165		17			41	78	25	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	150	7	5	29	201					14			3
137	Соус томатно-сметанный с чесноком	30	1	3	1	35					17	10	1	
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
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
32.1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	96		1			120	90	14	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1

Итого по группам питающихся

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	600	18	17	74	513
Завтрак 5-11 кл.	680	20	18	88	596
Обед нач.кл.	754	32	28	103	819
Обед 5-11кл.	880	42	35	123	1000
Обед сотрудники	880	42	35	123	1000
Завтрак сотрудники	490	18	16	68	495

День: четверг
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
72.09	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	150	11	5	28	186					77			1
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	4	12	19	196					5	35	7	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		17			27	19	15	4
	Завтрак 5-11кл													
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
72.04	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	200	14	6	37	248					140	3		2
1.04	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70	5	15	24	245					7	49	10	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		17			27	19	15	4
	Обед 1-4кл													
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	9	5	110		1			40	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	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
	Обед 5-11кл													
26.02	Борщ со сметаной и говядиной	270	7	11	11	160		11	1		53	60	27	1
87.05	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	110	13	11	6	135		1			49	25	5	
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
	Обед сотрудники													
26.02	Борщ со сметаной и говядиной	270	7	11	11	160		11	1		53	60	27	1
87.05	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	110	13	11	6	135		1			49	25	5	
49.04	Пюре картофельное	200	4	5	27	177		7			48	107	37	1
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
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
1.04	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70	5	15	24	245					7	49	10	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.	580	16	18	72	491
Завтрак 5-11 кл.	660	20	22	86	604
Обед 1-4кл	906	27	24	109	721
Обед 5-11кл.	1050	33	29	130	871
Обед сотрудники	880	32	28	113	791
Завтрак сотрудники	520	14	21	72	539

День: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	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														
90.08	Тефтели рыбные в соусе	90	9	8	8	127					17			
38.31	Рис припущенный с овощами	100	2	5	25	159					12			
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		1			5	15		
136.01	Соус сметанный	20		1	1	18					12	7	1	
0.29	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	6	
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		17			27	19	15	4
Завтрак 5-11кл														
90.07	Тефтели рыбные в соусе	100	10	9	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	7	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед 1-4кл														
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
30.05	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной	216	6	9	13	150		6			23			1
436.03	Жаркое по-домашнему	150	16	13	14	243								
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
352	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	
30.06	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной	270	8	11	17	188		7			29			2
436.02	Жаркое по-домашнему	200	20	17	18	318								
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0	Хлеб ржаной	40	3		18	85					14	54	22	2
352	Фрукт	150	2	1	31	144		15			12	42	63	1
Обед сотрудники														
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
30.06	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной	270	8	11	17	188		7			29			2
436.02	Жаркое по-домашнему	200	20	17	18	318								
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0	Хлеб ржаной	40	3		18	85					14	54	22	2
Завтрак сотрудники														
90.07	Тефтели рыбные в соусе	100	10	9	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	7	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.	620	16	16	82	528
Завтрак 5-11 кл.	740	20	20	106	678
Обед 1-4кл.	836	30	24	104	758
Обед 5-11кл.	970	38	30	122	920
Обед сотрудники	820	36	29	91	776
Завтрак сотрудники	570	19	19	89	598

День: понедельник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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													
65.05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4	6	28	189					111	130	28	
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	7	14	24	228					203	142	17	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	
	Завтрак 5-11кл													
64	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5	7	31	210		1			125	159	37	1
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	7	14	24	228					203	142	17	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	
	Обед 1-4кл													
25.05	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200	8	6	14	155		2	1		18	62	25	1
239.07	Тефтели (ежики) из мяса говядины и свинины	90	12	12	11	194		1			6			
116.17	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	130	5	4	23	161					11			3
189.01	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	7		1	4		3	9	2	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
	Обед 5-11кл													
25.14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250	10	8	18	193		2	1		22	77	31	1
239.08	Тефтели (ежики) из мяса говядины и свинины	110	14	15	13	237		1			7			
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	155	7	5	29	201					14			3
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	10		2	8		5	20	5	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0	Хлеб ржаной	40	3		18	85					14	54	22	2
	Обед сотрудники													
25.14	Суп картофельный с рыбой и сметаной	250	10	8	18	193		2	1		22	77	31	1
239.08	Тефтели (ежики) из мяса говядины и свинины	110	14	15	13	237		1			7			
116.16	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	155	7	5	29	201					14			3
189	Зеленый горошек консервированный	30	1		1	10		2	8		5	20	5	
186	Напиток из шиповника	200			13	56					45	15	6	1
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
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
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	7	14	24	228					203	142	17	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.	500	19	28	66	576
Завтрак 5-11 кл.	520	29	29	69	597
Обед 1-4кл.	720	32	23	102	767
Обед 5-11кл.	845	29	29	124	938
Обед сотрудники	845	29	29	124	938
Завтрак сотрудники	520	20	29	69	597

День: вторник
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
1.1	Горошек зеленый консервированный	30	1	1	2	25		3			6			
0.49	Слойка с апельсиновой начинкой 0,090кг	90	6	20	34	344								
0.29	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	104					8	26	6	
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Завтрак 5-11кл														
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			
0.49	Слойка с апельсиновой начинкой 0,090кг	90	6	20	34	344								
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
Обед 1-4кл														
311.04	Суп "Харчо"	200	4	5	16	121		7			7			1
95.03	Говядина в соусе с томатом	90	16	15	4	170		5			32	4	7	2
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	150	5	3	33	184					12	2		
290.01	Кукуруза сладкая	30	1		3	17		1			5	15		
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
Обед 5-11кл														
311.05	Суп "Харчо"	250	5	6	21	153		9			21			1
95.04	Говядина в соусе с томатом	110	20	19	5	207		6			39	5	8	3
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	3		1
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23		2			6	20		
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
Обед сотрудники														
311.05	Суп "Харчо"	250	5	6	21	153		9			21			1
95.04	Говядина в соусе с томатом	110	20	19	5	207		6			39	5	8	3
46.3	Рожки отварные с маслом сливочным	200	7	4	43	245					17	3		1
290.01	Кукуруза сладкая	40	1		4	23		2			6	20		
0	Кисель с витаминами "Витошка"	200			19	76		16						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
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			
0.49	Слойка с апельсиновой начинкой 0,090кг	90	6	20	34	344								
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	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.	540	23	33	89	758
Завтрак 5-11 кл.	630	28	39	104	876
Обед 1-4кл.	750	32	24	115	762
Обед 5-11кл.	900	41	30	142	945
Обед сотрудники	900	35	30	136	930
Завтрак сотрудники	630	28	39	104	876

День: среда
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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	170	21	19	28	370		1			239			1
2.03	Хлеб пшеничный с сыром	40	5	3	14	104					100	100	12	
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 5-11кл													
57.04	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	230	29	25	39	504		1	19		328	432	57	1
2.04	Хлеб пшеничный с сыром	70	9	6	23	170					208	134	16	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 1-4кл													
0	Огурец свежий	40			1	6		4			9	17	6	
261.05	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и сметаной	200	7	5	17	145		5			21			1
239.05	Фрикадельки из говядины и свинины	90	13	15	13	213		1			27			1
49	Пюре картофельное	150	5	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	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
	Обед 5-11кл													
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
261.06	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и сметаной	250	8	7	22	181		6			26			2
239.06	Фрикадельки из говядины и свинины	110	15	18	15	260		1			32			1
49.04	Пюре картофельное	200	6	5	27	177		7			48	107	37	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
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	
261.06	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и сметаной	250	8	7	22	181		6			26			2
239.06	Фрикадельки из говядины и свинины	110	15	18	15	260		1			32			1
49.04	Пюре картофельное	200	6	5	27	177		7			48	107	37	1
144.01	Компот из кураги	200	2		45	184		2	2		74	67	48	2
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0	Хлеб ржаной	40	3		13	85					14	54	22	2
	Завтрак сотрудники													
57.04	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	230	29	25	39	504		1	19		328	432	57	1
2.04	Хлеб пшеничный с сыром	70	9	6	23	170					208	134	16	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.	580	29	23	94	704
Завтрак 5-11 кл.	670	41	32	114	904
Обед 1-4кл	760	33	25	136	874
Обед 5-11кл.	910	39	31	160	1051
Обед сотрудники	910	45	31	166	1066
Завтрак сотрудники	500	38	31	72	712

День: четверг
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 0,070	70	5	17	26	272								
36.1	Какао с молоком и сахаром	200	7	3	11	143		1			111	90	14	
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		17			27	19	15	4
Завтрак 5-11кл														
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								
36.1	Какао с молоком и сахаром	200	7	3	11	143		1			111	90	14	
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед 1-4кл														
12.22	Суп картофельный со сметаной и курой	216	5	6	9	108		5	1		20	40	15	1
274.06	Капуста тушеная со свиной	200	15	13	14	240		32			87			2
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3	1	18	85					9	39	13	1
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед 5-11кл														
12.23	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		40			108			2
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0.28	Хлеб ржаной	40	3		18	85					12	52	17	1
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		17			27	19	15	4
Обед сотрудники														
12.23	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		40			108			2
0	Напиток витаминный "Витошка"	200			19	78		20						
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
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								
36.1	Какао с молоком и сахаром	200	7	3	11	143		1			111	90	14	

Итого по группам питающихся

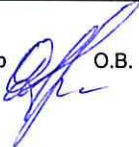
Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак 1-4 кл.	610	18	27	77	663
Завтрак 5-11 кл.	690	19	29	86	724
Обед 1-4кл	876	28	22	104	721
Обед 5-11кл.	990	34	25	115	825
Обед сотрудники	820	33	24	98	745
Завтрак сотрудники	520	18	28	69	644

День: пятница
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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													
15.4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	7	8	29	191					110	87	13	1
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	65	7	12	21	212					203	142	17	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.02	Фрукт	140	2	1	14	65		15			24	16	13	3
	Завтрак 5-11кл													
15.4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8	9	31	201					116	92	14	1
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	80	7	14	24	228					203	142	17	1
27.1	Чай с сахаром	200			10	38					4	6	3	
351.02	Фрукт	140	1	1	14	65		15			24	16	13	3
	Обед 1-4кл													
32	Суп крестьянский с крупой со сметаной и курой	220	5	8	11	139		6	1		30	59	17	1
59.1	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13	11	8	188					36			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	
0.31	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	130					10	32	7	1
0.28	Хлеб ржаной	30	2		13	64					9	39	13	1
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		17			27	19	15	4
	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			4
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0	Хлеб ржаной	40	3		13	85					14	54	22	2
351.01	Фрукт	140	1	1	14	65		17			27	19	15	4
	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			4
114	Сок	200			5	21		2	520		8	7	4	
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1
0	Хлеб ржаной	40	3		13	85					14	54	22	2
	Завтрак сотрудники													
15.4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8	9	31	201					116	92	14	1
3.13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	65	7	14	24	228					203	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.	595	16	21	74	506
Завтрак 5-11 кл.	620	24	24	79	532
Обед 1-4кл	880	34	24	101	771
Обед 5-11кл.	1020	44	30	117	950
Обед сотрудники	880	43	29	103	885
Завтрак сотрудники	465	15	23	65	467

Составил бухгалтер  О.В. Рябина