Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №3
_____ Л.П.Беломестных
Пр.№ 125/2-Д от 06.10.2026г.

Меню ЛДП с 24 октября по 31 октября 2026г.

День: суббота

24 октября 2026г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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													
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	
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		20			16	56	84	1
	Обед													
25.13	Суп картофельный с горохом, говядиной и сметаной	220	9	12	18	185		5	1		30	70	28	2
0	Сухарики-гренки	20	2	1	14	80					15	23	6	1
4.8	Плов из мяса свинины	250	18	21	43	442		1	1		18	75	28	3
0.04	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
0.14	Хлеб пшеничный	60	5	1	32	156					12	39	8	1

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	730	31	42	93	836
Обед	770	37	35	162	1098

День: понедельник

26 октября 2026г.

№ 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													
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	
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		20			16	56	84	1
	Обед													
25,,05	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200	8	6	14	155		2	1		18	62	25	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

День: вторник

27 октября 2026г.

№ 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													
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	
351.01	Фрукт	170	1	1	17	80		20			16	56	84	1
	Обед													
311.04	Суп "Харчо"	200	4	5	17	121		7			7			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

Итого

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	710	24	34	106	838
Обед	850	40	29	138	913

День: среда

28 октября 2026г.

№ 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													
57.05	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	170	21	19	28	370		1	19		239	370	48	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	1	1	17	80		20			16	56	84	1
	Обед													
0.18	Огурец свежий	50			1	8		5			11	21	7	
261.05	Суп картофельный с вермишелью,говядиной и сметаной	200	7	5	17	145		5			21			1
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

Итого

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	610	31	26	78	658
Обед	860	38	29	155	1015

День: четверг

29 октября 2026г.

№ 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													
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	150	1	1	15	70		17			27	19	15	4
	Обед													
12.22	Суп картофельный со сметаной и курой	216	5	6	9	108		5	1		20	40	15	1
274.06	Капуста тушеная со свининой	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

Итого

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	670	19	29	84	714
Обед	876	28	22	104	721

День: пятница

30 октября 2026г.

№ 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													
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	
	Фрукт	200	3	1	42	192		20			16	56	84	1
	Обед													
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	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

Итого

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	680	24	24	107	659
Обед	810	38	24	99	808

День: суббота

31 октября 2026г.

№ 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													
11..4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6	7	31	214		1			131	185	47	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
	Обед													
25.18	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	205	5	12	14	188		7			21			1
95.03	Говядина в соусе с томатом	110	20	19	5	207		6			39	5	8	3
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

Итого

Показатели	Суммарная масса блюд	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	**600**	**17**	**23**	**75**	**623**
Обед	**775**	**37**	**35**	**106**	**846**

Составил бухгалтер О.В.Рябинина