

Директор МОУ «СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М.»  
с.п.Заюково



Утверждаю

Л.Н. Жилева

Приказ № 23 от 29.02.2024г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 5 – 11 классов**  
**МОУ "СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М." с.п. Заюково на 2023-2024 учебный**  
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи             | Наименования блюда                         | Выход г/шт | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергет. ценность | № рецептуры |
|------------------------|--|------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|
|                        |  |            | Б                     | Ж            | У             |                   |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b> |  |            |                       |              |               |                   |             |
| <b>Завтрак</b>         |  |            |                       |              |               |                   |             |
|                        | Котлета из говядины с подливой             | 150        | 42,05                 | 28,51        | 25,65         | 226,457           | 608         |
|                        | Чай с сахаром                              | 200        | 0,2                   | 0            | 14            | 28                | 943         |
|                        | Макароны отварные                          | 180        | 6,62                  | 5,42         | 31,73         | 202,14            | 688         |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 100        | 6,14                  | 2,14         | 41,8          | 214,4             | 8           |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>630</b> | <b>49,47</b>          | <b>30,83</b> | <b>90,07</b>  | <b>643</b>        |             |
| <b>Неделя 1 День 2</b> |  |            |                       |              |               |                   |             |
|                        | Борщ со сметаной                           | 250        | 1,81                  | 4,91         | 125           | 102,5             | 25          |
|                        | Чай с сахаром                              | 200        | 0,2                   | 0            | 14            | 28                | 943         |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 100        | 6,14                  | 2,14         | 41,8          | 214,4             | 8           |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>550</b> | <b>8,15</b>           | <b>7,05</b>  | <b>181,05</b> | <b>549,9</b>      |             |
| <b>Неделя 1 День 3</b> |  |            |                       |              |               |                   |             |
|                        | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом | 250        | 3,09                  | 4,07         | 39,08         | 197               | 168         |
|                        | Чай с сахаром                              | 200        | 0,2                   | 0            | 14            | 28                | 943         |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 100        | 6,14                  | 2,14         | 41,8          | 214,4             | 8           |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>550</b> | <b>9,43</b>           | <b>6,21</b>  | <b>95,78</b>  | <b>439,4</b>      |             |
| <b>Неделя 1 День 4</b> |  |            |                       |              |               |                   |             |
|                        | Рыба припущенная (или запеченная)          | 100        | 17,54                 | 2,38         | 0,31          | 92,5              | 245         |
|                        | Макароны отварные                          | 180        | 6,62                  | 5,42         | 31,73         | 202,14            | 688         |
|                        | Чай  | 200        | 0,2                   | 0            | 14            | 28                | 943         |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 100        | 6,14                  | 2,14         | 41,8          | 214,4             | 8           |
|                        | Салат свекольный                           | 100        | 1,43                  | 6,09         | 8,36          | 93,9              | 33          |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>680</b> | <b>31,93</b>          | <b>16,03</b> | <b>96,2</b>   | <b>630,94</b>     |             |
| <b>Неделя 1 День 5</b> |  |            |                       |              |               |                   |             |
|                        | Картофельный соус на сметане               | 180        | 2,75                  | 13,20        | 17,33         | 199,20            | 320         |
|                        | Капуста тушеная                            | 100        | 2,25                  | 4,14         | 7,52          | 74,41             | 336         |
|                        | Чай с сахаром                              | 200        | 0,2                   | 0            | 14            | 28                | 943         |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 100        | 6,14                  | 2,14         | 41,8          | 214,4             | 8           |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>580</b> | <b>11,34</b>          | <b>19,48</b> | <b>80,65</b>  | <b>516,01</b>     |             |

| <b>Неделя 2 День 6</b>  |  |            |               |               |               |              |       |
|-------------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------|
|                         | Борщ со сметаной                         | 250        | 1,81          | 4,91          | 125           | 102,5        | 25    |
|                         | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2           | 0             | 14            | 28           | 943   |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 100        | 6,14          | 2,14          | 41,8          | 214,4        | 8     |
|                         | <b>Итого</b>                             | <b>550</b> | <b>15,92</b>  | <b>13,19</b>  | <b>135,16</b> | <b>693,7</b> |       |
| <b>Неделя 2 День 7</b>  |  |            |               |               |               |              |       |
|                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 275        | 7,29          | 5,7           | 16,99         | 297          | 209   |
|                         | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2           | 0             | 14            | 28           | 943   |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 100        | 6,14          | 2,14          | 41,8          | 214,4        | 8     |
|                         | <b>Итого</b>                             | <b>575</b> | <b>13,63</b>  | <b>7,84</b>   | <b>72,79</b>  | <b>539,4</b> |       |
| <b>Неделя 2 День 8</b>  |  |            |               |               |               |              |       |
|                         | Яйцо отварное                            | 60         | 5,1           | 4,6           | 0,3           | 63           | 424   |
|                         | Картофельное пюре                        | 180        | 3,67          | 5,76          | 24,53         | 164,7        | 694   |
|                         | Капуста тушеная                          | 100        | 2,25          | 4,14          | 7,52          | 74,41        | 336   |
|                         | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2           | 0             | 14            | 28           | 943   |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 100        | 6,14          | 2,14          | 41,8          | 214,4        | 8     |
|                         | <b>Итого</b>                             | <b>640</b> | <b>16,52</b>  | <b>17,58</b>  | <b>89,65</b>  | <b>557,5</b> |       |
| <b>Неделя 2 День 9</b>  |  |            |               |               |               |              |       |
|                         | Суп картофельный с бобовыми              | 250        | 5,49          | 5,28          | 16,33         | 269          | 206   |
|                         | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2           | 0             | 14            | 28           | 943   |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 100        | 6,14          | 2,14          | 41,8          | 214,4        | 8     |
|                         | <b>Итого</b>                             | <b>550</b> | <b>11,83</b>  | <b>7,42</b>   | <b>72,12</b>  | <b>511,4</b> |       |
| <b>Неделя 2 День 10</b> |  |            |               |               |               |              |       |
|                         | Плов из птицы                            | 260        | 20,3          | 17            | 35,69         | 377          | 304-1 |
|                         | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2           | 0             | 14            | 28           | 943   |
|                         | Салат свекольный                         | 100        | 1,43          | 6,09          | 8,36          | 93,9         | 33    |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 100        | 6,14          | 2,14          | 41,8          | 214,4        | 8     |
|                         | <b>Итого</b>                             | <b>660</b> | <b>28,07</b>  | <b>25,23</b>  | <b>99,85</b>  | <b>713,3</b> |       |
|                         | <b>Итого за 10 дней</b>                  |            | <b>193,17</b> | <b>162,02</b> | <b>1020,5</b> | <b>5829</b>  |       |