



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
Л.Ю. Саморукова

Примерное 10-ти дневное меню  
МБОУ СОШ №3  
с 12 до 18 лет

рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макаронны отварные с овощами	200	6,2	8,2	35,3	240,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>31,6</b>	<b>23,3</b>	<b>79,98</b>	<b>657,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1г СБР	Запеканка из творога	200	39,6	14,2	28,9	401,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Молоко сгущеное	25	11	0,5	58	67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>55</b>	<b>15,3</b>	<b>122,9</b>	<b>635,9</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47	311
54-4м-202	Котлета из говядины	90	13,7	13	12,3	221,4
54-32жн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,2</b>	<b>23,9</b>	<b>94,8</b>	<b>716,1</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16 СБР	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,1</b>	<b>18,8</b>	<b>65,6</b>	<b>516,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-11г	Картофельное пюре	150	4,1	7	26,4	185,8
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25,7</b>	<b>11,6</b>	<b>74,6</b>	<b>506</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,3	48	435
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,4</b>	<b>25,1</b>	<b>90,7</b>	<b>691,5</b>

Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>18,7</b>	<b>79,2</b>	<b>575,6</b>
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-5м-202	Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>26,3</b>	<b>17</b>	<b>105,2</b>	<b>679,5</b>
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-1г	Макароны отварные	150	7	6,5	43	262
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27</b>	<b>16,7</b>	<b>90,5</b>	<b>623</b>
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-9М	Жаркое по домашнему	250	25,1	23,3	21,5	397,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морко	60	1	6,1	5,8	81,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>29,7</b>	<b>29,8</b>	<b>55,8</b>	<b>611,3</b>
Средние показатели за Завтрак		5845	293,9	200,2	859,28	6212,3
Средние показатели за период		584,5	29,39	20,02	85,928	621,23
Примечание:						