

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ КСОШ № 3
Котля Л.В.



Приказ № 152-У от 03.04.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «Венеция»
Ищенко Э.В.



ПРИМЕРНОЕ

**10-дневное меню питания учащихся МБОУ КСОШ № 3
12-17 лет (весенне-летний период 2024 г.)**

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (весенне - летний период 2024 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	16	250	352,50	10,15	11,73	51,90	0,25	0,68	61,13	0,25	158,48	241,15	65,33	1,75	116
	Чай с лимоном	3	200	62,00	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Яблоко свежее	12	100	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,00	2,20	231
	ИТОГО:	35	600	598,50	16,03	14,40	98,65	0,49	13,61	61,13	0,56	251,18	321,05	97,23	6,11	
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками	15	100	73,00	0,80	5,0	6,10	0,02	13,50	0	0	51,0	30,0	16,0	1,20	67
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	10,5	258	115,46	2,01	6,13	11,21	0,05	10,71	2,40	2,42	56,77	59,48	26,85	1,24	62
	Тефтели мясо-крупяные	34	110	168	9,85	10,20	9,33	0,04	1,95	12,50	0,78	22,86	113,26	18,83	1,51	188
	Макароны изделия отварные с маслом	9	200	288,0	7,52	7,48	48,0	0,10	0,00	47,20	1,10	16,08	61,12	11,0	1,12	137
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	74,5	918	821,46	25,60	31,26	106,40	0,42	26,29	62,10	4,40	220,16	331,16	94,58	7,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 2																
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	16	250	342,5	9,98	13,28	45,63	0,28	1,55	68,25	0,90	177,80	282,08	85,33	2,05	117
	Бутерброд с сыром	14	60	188,40	6,96	9,96	17,80	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59	3
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	36	560	707,90	22,36	25,69	95,18	0,53	1,81	139,05	1,56	418,29	464,58	118,57	4,67	
Обед	Винегрет овощной	9	100	125	1,40	10,04	7,29	0,04	9,63	0	4,50	31,23	43,27	19,52	0,82	50
	Суп картофельный с горохом	7	250	147,50	5,50	5,28	16,53	2,25	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	78
	Голубцы ленивые	35	150	169,94	9,49	7,80	16,06	0,07	13,47	26,30	0,47	50,71	121,17	32,42	1,14	315
	Картофельное пюре	14	200	182,0	4,08	6,40	27,26	0,18	24,22	0	0,24	49,30	115,46	37,0	1,34	210
	Компот из сухофруктов	6	200	132,00	0,66	0,10	32,00	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	241
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	75	950	893,44	26,48	31,87	120,89	2,77	53,97	26,30	7,74	268,90	455,94	162,48	7,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 3																
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	20	250	332,50	7,18	10,55	52,03	0,08	1,55	68,25	0,28	154,7	188,63	43,85	0,70	117
	Бутерброд с маслом	14	60	204	3,54	11,24	22,34	0,05	0	60	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53	1
	Чай с лимоном	3	200	62	0,13	0,02	15,20	0	2,83	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	41	560	735,50	16,20	24,06	111,31	0,33	4,48	128,25	1,04	244,0	291,28	73,05	3,39	
Обед	Салат свеклы с сыром	16	100	131	4,67	9,38	7,19	0,02	5,77	38,50	2,33	161,7	109,26	22,98	1,28	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	9	250	117,5	2,70	2,85	17,45	0,13	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13	79
	Печень тушенная в соусе	27	100	159	13,76	7,58	8,93	0,22	23,48	5834,50	2,09	21,70	236,74	15,41	5,01	176
	Рис отварной	14	200	278	4,86	7,16	48,92	0,04	0	0	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70	203
	Чай с лимоном	3	200	62	0,13	0,02	15,20	0	2,83	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	75	900	884,50	31,47	29,24	119,44	0,61	40,43	5873,0	6,32	291,12	563,74	110,35	10,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 4																
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	18	250	340	8,75	11,18	51,50	0,15	0,70	61,88	0,25	158,78	216,20	54,65	1,23	119
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Бутерброд с сыром	14	60	188,40	6,96	9,96	17,80	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59	3
	ИТОГО:	38	560	705,40	21,13	23,59	101,06	0,40	0,96	132,68	0,91	399,27	398,70	87,89	3,84	
Обед	Огурец свежий в нарезке	19	100	10,0	0,80	0,10	1,70	0,02	23,0	0	0,10	23,0	24,0	14,0	0,60	54
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	9	258	100,46	1,98	2,23	8,19	0,05	15,81	0	2,37	59,26	53,88	22,85	0,84	66
	Каша гречневая рассыпчатая	10	200	328	11,66	7,98	52,80	0,38	0,00	35,40	0,78	26,72	276,86	186,14	6,20	114
	Котлета рыбная	27	90	202,91	10,46	12,65	12,04	0,08	0,26	53,67	2,77	30,01	149,30	34,97	0,85	161
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	71	898	818,37	30,32	25,41	106,49	0,74	39,20	89,07	6,11	209,47	571,34	279,85	10,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 5																
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	17	250	305	9,75	11,75	40,53	0,23	0,75	63,0	0,45	167,25	257,18	113,30	3,35	116
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Бутерброд с маслом	14	60	204	3,54	11,24	22,34	0,05	0,0	60,0	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53	1
	ИТОГО	37	560	686,0	18,71	25,44	94,62	0,48	0,88	123,0	1,21	253,30	358,23	141,50	5,91	
Обед	Огурец соленый в нарезке	10	100	10	0,48	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	53
	Рассольник ленинградский со сметаной	9	258	117,96	2,23	6,30	12,10	0,10	8,41	0	2,37	36,19	61,61	24,90	0,94	72
	Котлета рубленая из птицы	40	110	173,20	16,06	5,39	15,22	0,09	0,15	24,14	0,45	39,39	137,82	27,08	1,42	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	6	150	216,0	5,64	5,61	36,0	0,08	0,0	35,40	0,83	12,06	43,84	8,25	0,84	137
	Компот из сухофруктов	6	200	132,00	0,66	0,10	32,00	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	241
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	75	868	786,16	30,42	19,71	118,09	0,51	11,48	59,54	3,81	196,42	345,61	106,59	6,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 6															
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	16	250	345,0	9,88	10,48	53,08	0,18	0,68	61,13	1,05	166,13	266,40	51,80	2,93	116
	Кофейный напиток с молоком	9	200	100	2,94	1,98	20,92	0,02	0,38	10,0	0,0	128,78	90,0	14,0	0,14	264
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Бутерброд с сыром	14	60	188,40	6,96	9,96	17,80	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59	3
	ИТОГО	43	560	770,40	25,13	24,67	113,54	0,45	1,29	141,93	1,71	524,45	536,10	97,64	5,45	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	9	100	134,0	1,85	6,04	18,06	0,03	5,53	0,0	3,27	5,18	59,30	30,83	1,66	37
	Суп крестьянский с крупой	7,5	250	75,0	1,48	4,93	6,10	0,05	9,88	0	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	74
	Котлета домашняя	43	100	250,67	10,69	18,91	9,40	0,14	0,53	34,13	1,49	12,77	115,01	16,75	2,88	184
	Каша рассыпчатая пшеничная	9,50	200	300	8,56	5,88	53,20	0,22	0,0	35,40	1,36	39,32	215,68	47,92	3,66	114
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	75	890	936,67	28,03	38,23	118,52	0,62	16,07	69,53	8,56	166,57	490,88	131,55	10,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	20	250	332,50	7,18	10,55	52,03	0,08	1,55	68,25	0,28	154,7	188,63	43,85	0,70	117
	Какао с молоком	9	200	118,0	4,08	3,54	17,58	0,06	1,58	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48	266
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Яблоко свежее	12	100	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,00	2,20	231
	ИТОГО:	45	600	634,50	17,01	16,74	101,16	0,37	13,23	92,65	0,57	385,42	388,69	94,69	5,18	
Обед	Салат из квашеной капусты	14,50	100	88	1,64	5,09	5,85	0,02	25,30	0,0	2,30	37,13	31,01	14,36	0,58	33
	Суп картофельный с горохом	7,5	250	147,50	5,50	5,28	16,53	2,25	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	78
	Тефтели мясо-крупяные	34	110	168	9,85	10,20	9,33	0,04	1,95	12,50	0,78	22,86	113,26	18,83	1,51	188
	Макароны изделия отварные с маслом	9	200	288,0	7,52	7,48	48,0	0,10	0,00	47,20	1,10	16,08	61,12	11,0	1,12	137
	Компот из сухофруктов	6	200	132,00	0,66	0,10	32,00	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	241
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	75	910	960,50	30,52	30,40	133,46	2,64	33,90	59,70	6,70	213,73	381,43	117,73	7,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептур ы
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 8																
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	18	250	340	8,75	11,18	51,50	0,15	0,70	61,88	0,25	158,78	216,20	54,65	1,23	116
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Бутерброд с сыром	14	60	188,40	6,96	9,96	17,80	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59	3
	ИТОГО	38	560	705,40	21,13	23,59	101,06	0,40	0,96	132,68	0,91	399,27	398,70	87,89	3,84	
Обед	Винегрет овощной	9	100	125	1,40	10,04	7,29	0,04	9,63	0	4,50	31,23	43,27	19,52	0,82	50
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	9	258	115,46	1,65	5,14	9,03	0,04	8,57	1,92	1,94	46,82	48,56	21,62	1,0	62
	Котлета рубленая из птицы	40	110	173,20	16,06	5,39	15,22	0,09	0,15	24,14	0,45	39,39	137,82	27,08	1,42	322
	Каша гречневая рассыпчатая	10	200	328	11,66	7,98	52,80	0,38	0,00	35,40	0,78	26,72	276,86	186,14	6,20	114
	Чай с лимоном	3	200	62	0,13	0,02	15,20	0	2,83	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	75	918	940,66	36,25	30,82	121,29	0,76	21,28	61,46	7,78	220,86	575,41	277,26	11,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 9																
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	16	250	342,50	9,98	13,28	45,63	0,28	1,55	68,25	0,90	177,80	282,08	85,33	2,05	117
	Чай с лимоном	3	200	62	0,13	0,02	15,20	0	2,83	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Яблоко свежее	12	100	47,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,00	2,20	231
	ИТОГО	35	600	588,50	15,86	15,95	92,38	0,51	14,48	68,25	1,21	270,50	361,98	117,23	6,41	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	9	100	134	1,85	6,04	18,06	0,03	5,53	0,0	3,27	5,18	59,30	30,83	1,66	37
	Суп с макаронными изделиями	9	250	115,0	2,38	5,08	13,0	0,05	0,95	0,0	2,63	27,30	36,78	15,23	0,73	85
	Голубцы ленивые	30	130	147,28	8,23	6,76	13,92	0,06	11,68	22,79	0,41	43,94	105,01	28,10	0,99	195
	Картофельное пюре	14	200	182,0	4,08	6,40	27,26	0,18	24,22	0	0,24	49,30	115,46	37,0	1,34	210
	Кофейный напиток с молоком	9	200	100	2,94	1,98	20,92	0,02	0,38	10,0	0,0	128,78	90,0	14,0	0,14	264
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	75	930	816,0	24,82	28,51	114,91	0,54	42,86	32,79	6,64	317,0	471,05	145,65	6,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 10																
Завтрак	Макароны отварные с сыром	29	250	417,50	15,23	16,0	52,93	0,13	0,20	122,23	1,35	281,90	217,23	22,65	1,53	138
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Бутерброд с сыром	14	60	188,40	6,96	9,96	17,80	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59	3
	ИТОГО	49	560	782,90	27,61	28,41	102,48	0,38	0,46	193,05	2,01	522,39	399,73	55,89	4,14	
Обед	Огурец соленый в нарезке	7,5	100	10	0,4	0,05	0,85	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	9	250	117,5	2,70	2,85	17,45	0,13	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13	79
	Котлета домашняя	43	100	278,52	10,69	18,91	9,40	0,14	0,53	34,13	1,49	12,77	115,01	16,75	2,88	184
	Каша рассыпчатая пшеничная	9,50	200	300	8,56	5,88	53,20	0,22	0,0	35,40	1,36	39,32	215,68	47,92	3,66	114
	Чай с сахаром	2	200	40,0	0,07	0,20	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137,00	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	75	900	883,02	27,77	30,14	112,66	0,71	10,66	69,53	4,43	166,24	477,57	120,85	10	