

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №3  
г. Осташкова Тверской обл.  
И.Г. Михайченко  
2015 год



Примерное десятидневное меню для питания учащихся МБОУ СОШ №3  
г. Осташкова Тверской области

Возрастная группа 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блода	Раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мп)			Минеральные вещества (мп)					
		Продукты	Нетто		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК																
№413	Сосиска отварная	1360	Сосиска	70	70	12,3	34,1	1,9	365	0,1	0,1	0,09	45,2	393	98,4	4,2
№508	Гречка отварная с маслом	8,99	Гречка	83,4	5,6	7,2	27,5	202	0,0	0,4	0,0	6,6	38,5	204	79,1	1,3
	Масло сливочным		Масло слив.	10	200/10											
№686	Чай с лимоном	1,99	Чай	1	0,3	0,00	15,2	60	0,2	0,0	0,0	9,2	14,8	7,8	1,6	
			Сахар	15	200/15/7											
			Лимон	7												
	Хлеб ржаной	1,66	Хлеб	30	30	1,98	0,36	12,4	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26	1,9

2 ДЕНЬ - ВТОРНИК

ЗАВТРАК																
№362	Пудинг творожный с повидлом	16,44	Творог	127,5	12,3	9,5	19,8	214	0,5	0,07	0,3	1,8	142	190	25,4	1,2
			Манка	13,6	170/30											
			Сахар	13,6												
			Яйцо	8,5												
			Масло слив.	5,1												
			Ванилин	0,01												
			Сухари	5,1												
			Сметана	5,1												
			Повидло	30												
№3	Бутерброд с	Хлеб пш	30	16	16	16,4	0,0	0,08	0,2	196	144	13,8	0,7			

Данилова Олеся

З ДЕНЬ - СРЕДА  
ЗАВТРАК

№302	Каша молочная пшено , рис с маслом сливочным	11.49	Пшено Рис Молоко Сахар Масло с/п	50 44 125 3 5	200/5	6,67	10,4	25,9	224	2,2	0,2	3,5	0,8	10,5	11,1	
№693	Какао на молоке	4-Ч6	Какао пор Молоко Сахар	4 100 20	200	3,39	3,0	24,3	139	0,4	0,04	0,2	134	135	18,8	0,6
№6	Бутерброд с колбасой п/к		Хлеб пш. Колбаса п/к	30 40	30/40	7,71	14,39	26,7	196,8	0,0	0,08	0,2	196	144	13,8	0,7

ДЕНЬ - ЧЕІВЕРІ

ЗАВИСИМОСТЬ																
№496	Котлета куриная	Цыпленок	94	100	29,2	6,8	3,0	189	9,2	0,3	0,9	0,4	45,4	130	42,6	3,5
		Хлеб пш.	20													
		Яйцо	8													
		Масло	5													
		растит.														
№332	Макароны отварные	Макаронные изделия	70	200	7,0	8,2	47,0	294	0,0	0,0	3,3	3,3	12,3	52,4	9,6	0,9
		Ч.ч.														
		Помидоры	30	30	0,18	0,06	9,1		0,02	7,58	0,06	0,12	4,24	7,88	6,06	0,27

порц.	свежие														
№648	Кисель 3,08	Кисель конц	24	200	0,0	0,0	15,3	59	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,04
	фруктовый	Сахар	10	30	2,31	6,29	18,6	79,8	0,03	0,9	0,1	0,02	20	23	31
	Хлеб 4,55	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26
	Хлеб ржаной 1,66	Хлеб ржаной	30												1,9

### 5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК															
№436	Жаркое по-домашнему 3,12	Свинина	80	200	17,8	9,8	21,6	250							5,1
		Картофель	120												
		Лук реп.	15												
		Масло раст.	6												
		Томат	7,5												
		Огурец порц.	30	30	0,24	0,0	1,15	5,58	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24
		Огурцы свежие													18,18
№685	Чай спадкий 0,93	Чай заварка	1	200	1,65	0,0	25,4	110	0,2	0,0	0,0	0,0	9,2	74,2	14,8
		Сахар	15												7,8
		Хлеб 4,55	30	2,31	6,29	18,6	79,8		0,03	0,9	0,1	0,02	20	23	31
		Хлеб пшеничный													2,1
		Хлеб ржаной 1,66	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26	1,9

### 6 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК															
№487	Цыпленок тушеный с овощами 10,89	Цыпленок	126	100	6,5	5,9	9,4	119	8,2	0,03	0,0	16,2	26,3	78,4	14,5
		Лук реп.	2												1,0
		Морковь	2												
№511	Рис отварной 4,95	Крупа рисов	70	200	4,8	8,0	4,9	292	0,0	0,2	0,1	3,7	16,8	292	91,3
		Масло слив.	5												2,0
		Помидоры	30	0,18	0,06	9,9		0,02	7,58	0,06	0,12	4,24	7,88	6,06	0,27

Денисова

7 ДЕНЬ - ВТОРНИК  
ЗЛВТРАК

8 ДЕНЬ - СРЕДА



Примерное десятидневное меню для питания учащихся МБОУ СОШ №3

г.Осташкова Тверской области

Возрастная группа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Раскладка Продукты	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
					B	Ж	У	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
№413	Сосиска отварная	Сосиска	70	70	12,3	34,1	1,9	365	0,1	0,1	0,09	45,2	393	98,4	4 <sup>f</sup>	
№508	Гречка отварная с маслом спивочным	Крупа гречневая	83,4	200/10	5,6	7,2	27,5	202	0,0	0,4	0,0	6,6	38,5	204	79,1	
№686	Чай с лимоном	Масло слив.	10													
		Чай заварка	0,3	0,00	15,2	60	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	14,8	7,8	1 <sup>f</sup>	
		Сахар	1	200/15/7												
		Лимон	15													
		Хлеб ржаной	7													
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26	1 <sup>c</sup>	
					20,18	41,66	57	705,1	0,3	1,3	0,1	6,71	110,9	633,8	211,3	
<b>ОБЕД</b>																
№132	Рассольник с мясом и сметаной	Свинина	25	4,5	20,1	13,3	280	10	0,8	1,5	1	32,5	90	35	1 <sup>t</sup>	
		Картофель	75	250/25/10												
		Крупа рисовая	5													
		Морковь	10													
		Лук реп.	5													
		Огурцы соленые	15													
		Масло раст.	5													
		Сметана	10													
№332	Макароны отварные	Макаронные изделия	52,5	150	7,0	8,2	47,0	294	0,0	0,0	3,3	3,3	12,3	52,4	9,6	0 <sup>t</sup>
		Масло слив.	5													

Птичников

2 ДЕНЬ - ВТОРНИК

ЗАВТРАК										1,€	
										25,4	25,4
№362	Пудинг творожный с повидлом	86 дж	Творог	127,5	170/30	12,3	9,5	19,8	214	0,5	0,07
			Манка	13,6						0,3	1,8
			Сахар	13,6						1,8	142
			Яйцо	8,5						190	
			Масло слив.	5,1							
			Ванилин	0,01							
			Сухари	5,1							
			панир.								
			Сметана	5,1							
			Повидло	30							
№3	Бутерброд с сыром	14.дж	Хлеб пшен.	30	30/40	16	16	16,4	216	0,0	0,08
			Сыр	40						0,2	0,2
№692	Напиток кофейный	6.50	Напиток кофейный	4	200	3,39	3,0	24,3	139	0,4	0,0
			Молоко	50						98,8	74,2

Douglas Keeble

	Сахар	20			31,69	28,5	60,5	569	0,9	0,15	0,58	2,6	436,8	408,2	59,2	2,
--	-------	----	--	--	-------	------	------	-----	-----	------	------	-----	-------	-------	------	----

**ОБЕД**

№139 Суп картофельный с мясом и фасолью 13.91	Свинина	25	6,2	5,6	22,3	167	6,4	1,3	0,8	0,6	38,5	137	35,6	2,	
	Картофель	50	250/25												
	Фасоль	20													
	Лук реп.	10													
	Морковь	10													
	Масло раст.	5													
	Цыпленок	69	150	16,2	15,8	36,2	358	1,2	0,4	0,9	4,8	49,5	195	27,4	1,
	Масло раст.	8													
	Лук реп.	8													
	Морковь	8													
	Томат	5													
	Крупа рисовая	35													

№492 Плов с цыпленком 16.26	Яйца	200	0,2	0,0	35,8	0,5	0,1	6,0	0,0	34,5	42,3	19,8	0,	
	Сахар	24				142								
	Хлеб пшеничный 1.55	30	2,31	6,29	18,6	79,5	0,03	0,9	0,1	0,02	20	23,0	31,0	2,
	Хлеб ржаной 1.66	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22,0	26,0	1,
			26,89	28,05	125,3	8,13	3,5	7,8	5,44	160,5	241,2	139,8	8,	
			58,58	56,55	185,8	9,03	3,65	8,38	8,04	597,3	649,4	199	10,	

**З ДЕНЬ - СРЕДА**

№302 Каша молочная пшено , рис с маслом сливочным 1d.45	Пшено	50	200/5	6,67	10,4	25,9	224	2,2	0,2	3,5	0,8	165	144	34,8	0,
	Рис	44													
	Молоко	125													

Дмитриев

ОБЕД

№110	Борщ с цыпленком и сметаной	10.83	Цыпленок Свекла Капуста св. Картофель Морковь Лук реп. Томат Масло раст. Сахар Сметана	25 40 20 20 10 10 8 5 3 10	2,0 250/25/10 5,2 13,1 106	12 U,0 U,0 U,0 U,0 U,0 U,0 U,0 U,0 U,0 70	1,0 42,0 42,0 42,0 42,0 42,0 42,0 42,0 42,0 34,1	125 125 125 125 125 125 125 125 125 12,3	1,0 98,4 98,4 98,4 98,4 98,4 98,4 98,4 98,4 98,4
№413	Сосиска отварная	19,60	Сосиска	70	12,3 34,1 1,9 365	0,1 0,1 0,1 0,1	0,09 45,2 393	204 79,1	1, 1,
№508	Гречка отварная	6,49	Крупа гречневая Масло слив.	63 7	5,6 7,2 17,5 202	0,0 0,4 0,0 0,0	6,6 38,5	79,1	1, 1,
№685	Чай с сахаром	0,93	Чай заварка Сахар	1 15	200 30	0,0 1,98 0,36 54,3	25,4 110 12,4 54,3	0,0 0,0 0,0 0,0	9,2 74,2 74,2 74,2
	Хлеб ржаной	1,66	Хлеб ржаной	30	30 2,31	6,29 18,6 79,8	0,02 0,1 0,02	20 23	26 31
	Хлеб пшеничный	1,55	Хлеб пшеничный	30	25,19 53,15 88,9 887,1	2,2 2,2 0,2 0,2	6,93 173,5 841,2 284,3	23 31	2, 2,

4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ  
ЗАВТРАК

ОБЕД

№138	Суп картофельный с цыпленком и рисом	6 - 5 ♂	Цыпленок Картофель Крупа рисовая Морковь Лук реп. Масло раст.	25 75 5 10 10 3	250/25	3,2	3,6	24,5	135	9,6	0,1	1,2	0,4	2,3,2	10,3	11,5	2	
№371	Рыба припущенная с луком	18.65	Хек Лук реп.	106 2		80	20,4	1,4	0,0	98	0,3	10,3	0,9	0,5	48	54	18	80
№203	Картофель	15.1	Картофель	155	150	4,0	10,2	31,8	242	17,0	0,2	0,1	0,3	18	80	40	2	

Dresser

5 ДЕНЬ - ПЯНИНА

№436	Жаркое по-домашнему	34,11	Свинина	80	200	17,8	9,8	21,6	16	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	
	Картофель	120														
	Лук реп.	15														
	Масло раст.	6														
	Томат	7,5														
	Огурцы с в.	30	0,24	0,0	1,15	5,58	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18	5,	
№685	Чай с сахаром	0,93	Чай заварка	1	200	1,65	0,0	25,4	0,2	0,0	0,0	9,2	74,2	14,8	7,	
			Сахар	15				110								
	Хлеб пшеничный	1,55	Хлеб пшен.	30	2,31	6,29	18,6	79,8	0,03	0,9	0,1	0,02	20	23	31	2,
	Хлеб ржаной	1,66	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26	1,
					23,98	16,45	79,15	499,68	16,24	4,02	0,2	0,77	84,77	162,43	135,24	35

№138	Суп картофельный с сычужными сывороточными	25	250	2,0	4,9	14,3	110	5,9	0,0	0,5	0,3	0,4	0,3	0,1	30,1	10,5	0,
------	---	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	----

Dreemwell

консервами	<i>10.35</i>	№485 Голубцы ленивые
Картофель	75	
Крупа	5	
рисовая		
Лук реп.	10	
Морковь	10	
Масло раст.	3	
Капуста св.	82	

№485	Голубцы ленивые																
		14,55															
	Капуста св.	82		150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,07	0,03	2,4	2,1	6,7	0,0			
	Говядина	55															
	Крупа	6															
	рисовая																
	Лук реп.	11															
	Масло раст.	4															
	Сметана	10															
	Мука пшен.	3															
	Томат	2															
№707	Сок	9.00		200	0,3	0,0	9,7	256	1,5	0,01	0,0	0,0	17	18	12	0,0	
	фруктовый																
	Хлеб	30		30	2,31	6,29	18,6	79,8	0,03	0,9	0,1	0,02	20	23	31	2,	
	пшеничный																
	Хлеб пшеничный	6,55															
	Хлеб ржаной	1,66		30	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26	1,66
	9,79			18,35	76,9	663,6	7,5	1,74	3	2,44	62,1	278,1	145,5	5,66			
	33,53			34,8	164	1167,4	23,74	5,76	3,2	3,21	146,87	440,53	280,74	40,66			

6 ДЕНЬ - І ОНЕДЕІВНІК

3ABTPAK

№487	Цыпленок тушеный с овощами	Цыпленок Лук реп. Морковь Масло раст.	126 2 2 5	100 6,5 5,9 4,8	9,4 119 8,2 8,0	0,03 0,0 0,0 49	0,0 0,2 0,1 292	1,5 16,2 26,3 16,8	14,5 16,4 16,8 292	1, 2, 91,3 2,
№511	Рис отварной	Крупа рисовая	70	200	4,8	8,0	0,0	3,7	16,8	292

Douglas Macmillan

	Масло слив.	5	30	0,18	0,06	9,9	6,03	0,02	7,58	0,06	0,12	4,24	7,88	6,06	0,
	Помидоры св.	30													
	Напиток кофейный	8	200	3,39	3,0	24,3	139	0,4	0,0	0,2	0,6	98,8	74,2	20	0,
№692	Напиток кофейный 6.50														
	Сахар	20													
	Молоко	50													
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26	1,

ОБЕД																
	№139	Суп картофельный с мясом и горохом 14.53	Свинина	25	250/25	6,2	5,6	22,3	167	6,4	1,3	0,8	0,6	38,5	137	35,6
			Картофель	50												
			Горох	20												
			Лук реп.	10												
			Морковь	10												
			Масло раст.	5												
	№451	Шницель 14.58	Свинина	37	100	29,2	6,8	3,0	189	9,2	0,3	0,9	0,4	45,4	130	42,6
			Говядина	37												
			Яйцо	5												
			Масло раст.	5												
			Хлеб пшен.	18												
			Сухари	10												
			панир.													
	№332	Макароны отварные изделия 10.10	Макаронные	70	150	3,5	4,1	23,5	147	0,0	0,0	3,3	3,3	12,3	52,4	9,6
			изделия													
			Масло слив.	5												
			Яблоки св.	40	200	0,2	0,0	35,8	142	0,5	0,1	6	0,0	34,5	42,3	19,8
	№631	Компот из свежих плодов Ч.44	Сахар	24												
			Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02	18	22	26
			Хлеб пшеничный 1.66	30	30	2,31	6,29	18,6		0,03	0,9	0,1	0,02	20	23	31
			Хлеб пшеничный 1.55	Хлеб	30											2,

Денисова

7 ДЕНЬ - ВТОРНИК

№214	Капуста тушеная	15.04
	Капуста св.	229
	Масло слив.	8
	Томат	13
	Морковь	3
		168

ОБЕД

Doreen Steele

8 ДЕНЬ - СРЕДА

ЗАВІТАК

Dresselle

DeeDee Steele

ОБЕД

10 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

---

3ABTPAK

№182 ПРОВИДЕНЦА 69

14.83

Dienstmarken

Масло раст.	12
Лук реп.	12
Морковь	12
Томат	7
Крупа рисовая	52,5
Помидоры св.	30
	30
Помидор порц.	
№692 Напиток кофейный	8
Напиток кофейный	
6-50	
Молоко	50
Сахар	20
Хлеб ржаной	30
Хлеб ржаной	1.66

ОБЕД										
№138 Суп картофельный с цыпленком и рисом	25	250/25	3,2	3,6	24,5	135	9,6	0,1	1,2	0,4
Цыпленок	75									
Картофель	75									
Крупа рисовая	5									
Морковь	10									
Лук реп.	10									
Масло раст.	3									
Свинина	79	150	17,8	9,8	21,6	250	16	0,2	0,1	0,7
Картофель	80									
Лук реп.	10									
Масло раст.	4									
Томат	5									
Яблоки св.	40	200	0,2	0,0	35,8	142	0,5	0,1	6,0	0,0
Сахар	24									
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54,3	0,0	0,8	0,0	0,02
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	6,26	18,6	79,8	0,03	0,9	0,1	0,02

Диндинчиков

		25,49	20,02	112,9	661,1	26,13	2,1	7,4	1,14	126,3	222,35	169,6	1
		44,67	36,18	112,9	1193,4	27,55	10,88	8,36	6,08	207,24	521,43	243,86	2

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 22.03.2004 г.**

**Издательство «Хлебпродинформ» Россия 107804 Москва Орликов переулок д. 3 корп. В**

**Редактор Чебагуркина Н.М. (под общей редакцией В.Г.Лапшиной)**