



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «Школа № 3»  
 Н.В. Нуреева

МКОУ «Школа № 3»  
 Примерное 20-дневное меню (120 рублей),  
 для обучающихся 1-4, 5-9 классов  
 сентябрь-октябрь 2024-2025 учебный год

1 неделя	Выход,гр	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.пен.(ккал)	2 неделя	Выход,гр	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.пен.(ккал)
<b>Понедельник</b> <b>Завтрак</b> Каша пшённая молочная(103) 9,68 Сыр порционно(1) 5,97 Хлеб пшеничный(119 ) 2,18 Чай с сахаром(114) 1,81 <b>Итого:19,64</b> <b>Обед</b> Слива (27) 16,50 Щи с мясом и сметаной(30) 14,28 Плов с мясом(303) 52,30 Компот из сухофруктов (98) 3,34 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной(120) 1,46 <b>Итого:90,08</b>	200/5  10  20  200	6,04/7,27/34,29/227,16  2,44/2,36/0/31  1,4/0,14/8,8/48  0,2/0/11/44,8	<b>Понедельник</b> <b>Завтрак</b> Каша манная жидкая молочная(98) 9,18 Хлеб пшеничный(119) 1,08 Масло сливочное(2) 7,90 Чай с сахаром(114) 1,81 <b>Итого:19,97</b> <b>Обед</b> Огурцы порционные (28) 8,04 Суп куриный с вермишелью (35) 13,75 Гуляш (89) 41,13 Рис отварной с маслом (53) 10,80 Компот из смеси фруктов и ягод (216) 7,51 Сыр порционно(1) 8,97 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,46 <b>Итого:93,86</b>	200/5  20  10  200  60/100  200/250  90/100  150/180  200  15  30  20	6,2/8,05/31,09/222,02  1,4/0,14/8,8/48  0,08/7,22/0,13/65,43  0,2/0/11/44,8  0,48/0,06/1,56/8,4  4,8/7,6/9/123,6  18,13/17,05/3,69/240,96  3,3/4,95/32,25/186,45  0,26/0/15,46/62  3,75/3,6/0/47,69  2,13/0,21/13,26/72  1,14/0,22/7,44/36,26
<b>Вторник</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая(227) 5,39 Батон(121) 4,15 Кофейный напиток(161) 10,36	150/5  40  200	4,35/3,9/20,4/134,25  2,88/1,08/19,64/100,88  2,79/3,19/19,71/118,69	<b>Вторник</b> <b>Завтрак</b> Каша геркулесовая жидкая молочная(100) 8,58 Батон(121) 4,15 Сыр порционно(1) 5,97	200/5  40  10	6,33/8,9/25,49/207,38  2,88/1,08/19,64/100,88  2,44/2,36/0/31

<b>Вторник</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая(227) <b>5,39</b> Батон(121) <b>4,15</b> Кофейный напиток(161) <b>10,36</b> <b>Итого:19,90</b>  <b>Обед</b> Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)(36) <b>15,89</b> Чахохбили (150) <b>48,91</b> Картофельное пюре с маслом(50) <b>14,09</b> Компот из смеси фруктов и ягод(216) <b>7,53</b> Хлеб пшеничный(119) <b>2,20</b> Ржаной (120) <b>1,46</b> <b>Итого :90,08</b>	150/5  40  200   200/250  90/100  150/180  200  30  20	4,35/3,9/20,4/134,25  2,88/1,08/19,64/100,88  2,79/3,19/19,71/118,69   5/8,6/12,6/147,8  20,25/15,57/2,34/230,13  3,3/7,8/22,35/173,1  0,26/0/15,46/62  2,13/0,21/13,26/72  1,14/0,22/7,44/36,26	<b>Вторник</b> <b>Завтрак</b> Каша геркулесовая жидкая молочная(100) <b>8,58</b> Батон(121) <b>4,15</b> Сыр порционно(1) <b>5,97</b> Чай с сахаром(114) <b>1,81</b> <b>Итого:</b> <b>20,51</b> <b>Обед</b> Яблоко (24) <b>16,80</b> Щи с мясом и сметаной (30) <b>14,28</b> Печень по-строгановски (85) <b>33,04</b> Макароны отварные с маслом (64) <b>6,10</b> Кисель витаминизированный (95) <b>4,66</b> Хлеб пшеничный (119) <b>2,93</b> Ржаной (120) <b>2,92</b> Яйцо отварное(17) <b>9,50</b> <b>Итого:90,23</b>	200/5  40  10  200   120  200/250  90/100  150/180  200  45  40  1	6,33/8,9/25,49/207,38  2,88/1,08/19,64/100,88  2,44/2,36/0/31  0,2/0/11/44,8   0,2/0/5,65/23  6,0/6,28/7,12/109,74  13,7/7,7/3,3/138,15  6,45/4,05/40,2/223,65  0/0/20/80,6  3,19/0,31/19,89/108  2,64/0,48/16,08/79,2  5,95/5,05/0,3/70,7
<b>Среда</b> <b>Завтрак</b> Омлет (117) <b>12,46</b> Батон (121) <b>4,15</b> Чай с сахаром (114) <b>1,81</b> <b>Итого:18,42</b> <b>Обед</b> Огурцы порционные(28) <b>8,04</b> Свекольник с мясом и сметаной(32) <b>17,18</b> Курица запечённая(82) <b>35,90</b> Спагетти	100  40  200   60/100  200/250  90/100	5,82/9,02/1,52/110,54  2,88/1,08/19,64/100,88  0,2/0/11/44,8   0,48/0,06/1,56/8,4  5,88/8,82/9,6/142,2  23,46/16,34/0,57/243,58	<b>Среда</b> <b>Завтрак</b> Каша пшённая молочная(103) <b>9,68</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,32</b> Масло сливочное(2) <b>7,90</b> Чай с сахаром(114) <b>1,81</b> <b>Итого:20,71</b> <b>Обед</b> Горошек консервированный (172) <b>10,73</b> Уха с рыбой (48) <b>12,92</b> Курица запеченная с соусом и зеленью	200/5  20  10  200   60/100  200/250  90/100	8,58/8,12/32,06/236,00  1,4/0,14/8,8/48  0,08/7,22/0,13/65,43  0,2/0/11/44,8   1,86/0,12/4,26/24,6  7,2/6,4/8/117,6  24,03/19,83/1,61/279,17

отварные с маслом(65) <b>6,10</b> Чай с сахаром(114) <b>1,81</b> Хлеб пшеничный(119) <b>2,20</b> Ржаной(120) <b>1,46</b> Яблоко (24) <b>16,80</b> <b>Итого:89,45</b>	150/180  200  30  20  120	6,45/4,05/40,2/223,65  0,2/0/11/44,8  2,13/0,21/13,26/72  1,14/0,22/7,44/36,26  0,2/0/5,65/23	(270) <b>38,05</b> Каша гречневая рассыпчатая с маслом (54) <b>6,35</b> Сок фруктовый (107) <b>10,80</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,46</b> Ржаной (120) <b>1,45</b> Слива (27) <b>16,5</b> <b>Итого:98,26</b>	150/180  200  20  20  100	7,2/5,1/33,9/210,3  0/0/24,2/96,6  1,4/0,14/8,8/48  1,14/0,22/7,44/36,26  0,8/0/9,9/43
<b>Четверг</b> <b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная(100) <b>8,58</b> Батон(121) <b>4,15</b> Чай с молоком(112) <b>4,56</b> <b>Итого:20,73</b> <b>Обед</b> Суп из овощей с мясом и сметаной(138) <b>19,89</b> Гуляш (89) <b>34,08</b> Каша гречневая рассыпчатая (54) <b>5,39</b> Сок фруктовый (107) <b>10,80</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,08</b> Ржаной (120) <b>1,46</b> Яблоко (24) <b>16,80</b> <b>Итого :89,50</b>	200/5  40  200  200/250  90/100  150/180  200  20  20  120	7,6/11,6/26/238,6  2,88/1,08/19,64/100,88  1,8/1,2/13,2/69,9  6,2/6,2/10,1/125,8  18,13/17,05/3,69/240,96  7,2/5,1/33,9/210,3  0,8/0,2/23,2/94,4  1,4/0,14/8,8/48  1,14/0,22/7,44/36,26  0,6/0/16,95/69	<b>Четверг</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая с маслом(227) <b>5,39</b> Батон(121) <b>4,15</b> Какао(115) <b>10,26</b> <b>Итого:19,80</b> <b>Обед</b> Слива (27) <b>16,50</b> Суп гороховый с мясом (34) <b>12,32</b> Жаркое с мясом (86) <b>44,96</b> Чай с сахаром (114) <b>1,81</b> Хлеб пшеничный (119) <b>2,20</b> Ржаной (120) <b>1,46</b> Свежий помидор(29) <b>10,05</b> <b>Итого:89,30</b>	150/5  40  200  100  200/250  240/280  200  30  20  60/100	4,35/3,9/20,4/134,25  2,88/1,08/19,64/100,88  3,2/2,6/10,5/78,3  0,8/0,3/9,6/49  9/5,6/13,8/141  20,88/8,88/24,48/428,64  0,2/0/11/44,8  2,13/0,21/13,26/72  1,14/0,22/7,44/36,26  0,66/0,12/2,28/14,8
<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая с маслом(227) <b>5,39</b> Батон(121) <b>4,15</b> Масло сливочное(2) <b>7,90</b> Чай с	150/5  40  10  200	4,35/3,9/20,4/134,25  2,88/1,08/19,64/100,88  0,08/7,25/0,13/66,1  0,2/0/11/44,8	<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша манная жидкая молочная(98) <b>15,43</b> Батон(121) <b>3,11</b> Чай с сахаром(114) <b>1,81</b> <b>Итого:</b> <b>20,35</b> <b>Обед</b>	200/5  30  200	6,2/8,05/31,09/222,02  2,16/0,81/14,73/75,66  0,2/0/11/44,8

сахаром(114) <b>1,81</b> <b>Итого:19,25</b>			Борщ с мясом и сметаной (31) <b>17,31</b>	200/250	5,74/8,78/8,74/138,04
<b>Обед</b>			Рыба запечённая под сырно -овощной шапкой (148) <b>46,19</b>	90/100	19,71/15,75/6,21/245,34
маринад из моркови (13) <b>6,06</b>	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Рагу овощное с маслом (22) <b>14,11</b>	150/180	2,4/6,9/14,1/128,85
Суп картофельный с мясом (37) <b>12,46</b>	200/250	6/5,4/10,8/115,6	Сок фруктовый(107) <b>10,80</b>	200	1,4/0,14/8,8/48
рыба тушёная с овощами (75) <b>26,35</b>	90/100	12,42/2,88/4,59/93,51	Хлеб пшеничный (119) <b>3,29</b>	45	3,19/0,31/19,89/108
Рис отварной с маслом (53) <b>11,08</b>	150/180	3,3/4,95/32,25/186,45	Ржаной (120) <b>1,82</b>	25	1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово-ягодный (104) <b>7,53</b>	200	0/0/19,2/76,8	<b>Итого :93,52</b>		
Хлеб пшеничный (119) <b>3,33</b>	45	3,19/0,31/19,89/108			
Ржаной (120) <b>2,92</b>	40	2,64/0,48/16,08/79,2			
Яблоко (24) <b>16,80</b>	120	0,2/0/5,65/23			
<b>Итого:86,53</b>					



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «Школа № 3»  
 Н.В. Нурсева

МКОУ «Школа № 3»  
 Примерное 20-дневное меню (120 рублей),  
 для обучающихся 1-4, 5-9 классов  
 сентябрь-октябрь 2024-2025 учебный год

3 неделя	Выход гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	4 неделя	Выход гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
<b>Понедельник</b> Завтрак Каша рисовая молочная(105) 14,47 Хлеб пшеничный(119) 1,98 Чай с лимоном и сахаром(113) 3,13 <b>Итого:19,58</b> Обед Яблоко (24) 16,80 Суп картофельный с фасолью (41) 20,87 Чахохбили (150) 48,91 Каша гречневая рассыпчатая с маслом (54) 6,35 Компот из сухофруктов (98) 4,02 Хлеб пшеничный (119) 1,08 Ржаной (120) 1,46 <b>Итого:99,49</b>	200/5  30  200	5,12/6,62/32,61/210,13  1,4/0,14/8,8/48  0,2/0/11/45,6	<b>Понедельник</b> Завтрак Каша пшеничная молочная(103) 9,68 Хлеб пшеничный(119) 1,32 Масло сливочное(2) 7,90 Чай с сахаром(114) 1,81 <b>Итого:20,71</b> Обед Яблоко (24) 16,80 Суп картофельный с мясом (37) 12,46 Чахохбили(150) 48,91 Каша перловая рассыпчатая с маслом (55) 6,66 Напиток плодово- ягодный (104) 7,51 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,82 <b>Итого :96,36</b>	200/5  20  10  200	6,04/7,27/34,29/227,16  1,4/0,14/8,8/48  0,08/7,22/0,13/65,43  0,2/0/11/44,8
<b>Вторник</b> Завтрак Омлет (117) 12,46 Батон (121) 3,11 Чай с молоком (112) 4,56 <b>Итого :20,13</b> Обед Борщ с мясом и сметаной (31) 17,31	100  30  200	5,82/9,02/1,52/110,54  2,16/0,81/14,73/75,66  1,8/1,2/13,2/69,9	<b>Вторник</b> Завтрак Каша геркулесовая молочная(100) 8,58 Хлеб пшеничный(119) 1,32 Масло сливочное(2) 7,90 Чай с лимоном(113) 3,13 <b>Итого:20,93</b> Обед Суп томатный с	200/5  20  10  200	7,6/11,6/26/238,6  1,4/0,14/8,8/48  0,08/7,22/0,13/65,43  0,2/0/11/45,6
	200/25 0	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом (37) 12,46 Чахохбили(150) 48,91 Каша перловая рассыпчатая с маслом (55) 6,66 Напиток плодово- ягодный (104) 7,51 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,82 <b>Итого :96,36</b>	200/25 0	5,78/5,5/10,8/115,7
	90/100	20,25/15/57/2,34/230,13	Суп картофельный с мясом (37) 12,46 Чахохбили(150) 48,91 Каша перловая рассыпчатая с маслом (55) 6,66 Напиток плодово- ягодный (104) 7,51 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,82 <b>Итого :96,36</b>	90/100	20,25/15,57/2,34/230,13
	150/18 0	7,2/5,1/33,9/210,3	Суп картофельный с мясом (37) 12,46 Чахохбили(150) 48,91 Каша перловая рассыпчатая с маслом (55) 6,66 Напиток плодово- ягодный (104) 7,51 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,82 <b>Итого :96,36</b>	150/18 0	3,6/4,95/24,6/156,6
	200	0,4/0/27/110	Суп картофельный с мясом (37) 12,46 Чахохбили(150) 48,91 Каша перловая рассыпчатая с маслом (55) 6,66 Напиток плодово- ягодный (104) 7,51 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,82 <b>Итого :96,36</b>	200	0/0/19,8/81,6
	20	1,4/0,14/8,8/48	Суп картофельный с мясом (37) 12,46 Чахохбили(150) 48,91 Каша перловая рассыпчатая с маслом (55) 6,66 Напиток плодово- ягодный (104) 7,51 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,82 <b>Итого :96,36</b>	30	2,13/0,21/13,26/72
	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Суп картофельный с мясом (37) 12,46 Чахохбили(150) 48,91 Каша перловая рассыпчатая с маслом (55) 6,66 Напиток плодово- ягодный (104) 7,51 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,82 <b>Итого :96,36</b>	25	1,42/0,27/9,3/45,32
	200/25 0	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с	200/25	5,67/6,42/8,46/118,37



Сок фруктовый(107) <b>10,80</b>	50	0/0/24,2/96,6	<b>Итого :97,36</b>		
Хлеб пшеничный (119) <b>3,66</b>	45	3,8/0,4/24,6/117,5			
Ржаной (120) <b>3,28</b>		2,97/0,54/18,09/89,1			
<b>Итого:92,30</b>					
<b>Четверг</b> <b>Завтрак</b> Каша манная жидкая молочная(98) <b>15,43</b>	200/5	6,2/0,05/31,09/222,02	<b>Четверг</b> <b>Завтрак</b> Омлет(117) <b>12,46</b>	100	5,82/9,02/1,52/110,54
Батон (121) <b>3,11</b>	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон(121) <b>3,11</b>	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром(114) <b>1,81</b>	200	0,2/0/11/44,8	Чай с молоком (112) <b>4,56</b>	200	1,8/1,2/13,2/69,9
<b>Итого :20,35</b>			<b>Итого:20,13</b>		
<b>Обед</b> Яблоко (24) <b>16,80</b>	120	0,2/0/5,65/23	<b>Обед</b> Слива (27) <b>16,50</b>	100	0,8/0,3/9,6/49
Суп картофельный с макаронными изделиями (272) <b>12,83</b>	200/250	5,51/4,83/14,47/123,38	Ши с мясом со сметаной (30) <b>14,28</b>	200/250	6,0/6,28/7,12/109,74
Гуляш (89) <b>41,13</b>	90/100	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушёное (88) <b>34,14</b>	90/100	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом (53) <b>10,80</b>	150/180	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом (64) <b>6,10</b>	150/180	6,45/4,05/40,2/223,65
Сок фруктовый (107) <b>10,80</b>	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый (107) <b>10,80</b>	200	0/0/19,6/78
Хлеб пшеничный (119) <b>2,20</b>	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный (119) <b>1,46</b>	20	1,4/0,14/8,8/48
Ржаной (120) <b>1,46</b>	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Ржаной (120) <b>1,46</b>	15	1,14/0,22/7,44/36,26
<b>Итого:96,02</b>			Сыр порционнo(1) <b>8,97</b>		3,75/3,6/0/47,69
			<b>Итого :93,71</b>		
<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая с маслом(227) <b>5,39</b>	150/5	15,7/9,08/21,8/256,6	<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная(105) <b>14,47</b>	200/5	5,12/6,62/32,61/210,13
Батон (121) <b>4,15</b>	40	2,88/1,08/19,64/100,88	Батон(121) <b>4,15</b>	40	2,88/1,08/19,64/100,88
Кофейный напиток(161) <b>10,36</b>	200	2,79/3,19/19,71/118,69	Чай с сахаром(114) <b>1,81</b>	200	0,2/0/11/44,8
<b>Итого :19,90</b>			<b>Итого:20,43</b>		
<b>Обед</b> Маринад из моркови (13) <b>6,06</b>	60/100	1,2/4,26/6,18/67,92	<b>Обед</b> Горошек консервированный(172) <b>10,73</b>	60/100	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп гороховый с мясом (34) <b>12,32</b>	200/250	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с вермишелью(35) <b>13,66</b>	200/250	23,46/16,34/0,57/243,58
Бефстроганов(126)	90/100		Курица запечённая(82) <b>35,90</b>	90/100	23,46/16,34/0,57/243,58
			Рагу овощное с маслом	150/180	

<b>37,30</b>		18,49/18,54/3,59/256	(22)		2,4/6,9/14,1/128,85
Картофель запечённый (52)	150/180	3,15/4,5/17,55/122,85	<b>14,11</b>	200	
<b>13,38</b>	200		Чай с сахаром (114)	45	0,2/0/11/44,8
Отвар из шиповника (101)	45	0,8/0/24,6/101,2	<b>1,81</b>	20	3,19/0,31/19,89/108
<b>6,17</b>			Хлеб пшеничный (119)	120	1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный (119)	30	3,19/0,31/19,89/10	<b>3,29</b>		0,2/0/5,65/23
<b>3,30</b>			Ржаной (120)		
Ржаной (120)	100	1,71/0,33/11,16/54,39	<b>1,46</b>		
<b>2,18</b>			Яблоко(24)		
Слива(27)		0,8/0/9,9/43	<b>16,80</b>		
<b>16,50</b>			<b>Итого: 97,76</b>		
<b>Итого :97,21</b>					



