



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.цен.(ккал)	2 неделя	Выход,гр	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Понедельник Завтрак Каша пшённая молочная(103) 9,68 Сыр порционно(1) 5,97 Хлеб пшеничный(119) 2,18 Чай с сахаром(114) 1,81 Итого:19,64 Обед 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 Итого:90,08	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	Понедельник Завтрак Каша манная жидкая молочная(98) 9,18 Хлеб пшеничный(119) 1,08 Масло сливочное(2) 7,90 Чай с сахаром(114) 1,81 Итого:19,97 Обед 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 Итого:93,86	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
Вторник Завтрак 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	Вторник Завтрак 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

Вторник Завтрак Каша гречневая вязкая(227) 5,39 Батон(121) 4,15 Кофейный напиток(161) 10,36 Итого:19,90 Обед Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)(36) 15,89 Чахохбили (150) 48,91 Картофельное пюре с маслом(50) 14,09 Компот из смеси фруктов и ягод(216) 7,53 Хлеб пшеничный(119) 2,20 Ржаной (120) 1,46 Итого :90,08	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	Вторник Завтрак Каша геркулесовая жидкая молочная(100) 8,58 Батон(121) 4,15 Сыр порционно(1) 5,97 Чай с сахаром(114) 1,81 Итого: 20,51 Обед Яблоко (24) 16,80 Щи с мясом и сметаной (30) 14,28 Печень по-строгановски (85) 33,04 Макароны отварные с маслом (64) 6,10 Кисель витаминизированный (95) 4,66 Хлеб пшеничный (119) 2,93 Ржаной (120) 2,92 Яйцо отварное(17) 9,50 Итого:90,23	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
Среда Завтрак Омлет (117) 12,46 Батон (121) 4,15 Чай с сахаром (114) 1,81 Итого:18,42 Обед Огурцы порционные(28) 8,04 Свекольник с мясом и сметаной(32) 17,18 Курица запечённая(82) 35,90 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	Среда Завтрак Каша пшённая молочная(103) 9,68 Хлеб пшеничный(119) 1,32 Масло сливочное(2) 7,90 Чай с сахаром(114) 1,81 Итого:20,71 Обед Горошек консервированный (172) 10,73 Уха с рыбой (48) 12,92 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) 6,10 Чай с сахаром(114) 1,81 Хлеб пшеничный(119) 2,20 Ржаной(120) 1,46 Яблоко (24) 16,80 Итого:89,45	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) 38,05 Каша гречневая рассыпчатая с маслом (54) 6,35 Сок фруктовый (107) 10,80 Хлеб пшеничный (119) 1,46 Ржаной (120) 1,45 Слива (27) 16,5 Итого:98,26	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
Четверг Завтрак Каша геркулесовая молочная(100) 8,58 Батон(121) 4,15 Чай с молоком(112) 4,56 Итого:20,73 Обед Суп из овощей с мясом и сметаной(138) 19,89 Гуляш (89) 34,08 Каша гречневая рассыпчатая (54) 5,39 Сок фруктовый (107) 10,80 Хлеб пшеничный (119) 1,08 Ржаной (120) 1,46 Яблоко (24) 16,80 Итого :89,50	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	Четверг Завтрак Каша гречневая вязкая с маслом(227) 5,39 Батон(121) 4,15 Какао(115) 10,26 Итого:19,80 Обед Слива (27) 16,50 Суп гороховый с мясом (34) 12,32 Жаркое с мясом (86) 44,96 Чай с сахаром (114) 1,81 Хлеб пшеничный (119) 2,20 Ржаной (120) 1,46 Свежий помидор(29) 10,05 Итого:89,30	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
Пятница Завтрак Каша гречневая вязкая с маслом(227) 5,39 Батон(121) 4,15 Масло сливочное(2) 7,90 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	Пятница Завтрак Каша манная жидкая молочная(98) 15,43 Батон(121) 3,11 Чай с сахаром(114) 1,81 Итого: 20,35 Обед	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) 1,81 Итого:19,25 Обед			Борщ с мясом и сметаной (31) 17,31	200/250	5,74/8,78/8,74/138,04
маринад из моркови (13) 6,06	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Рыба запечённая под сырно -овощной шапкой (148) 46,19	90/100	19,71/15,75/6,21/245,34
Суп картофельный с мясом (37) 12,46	200/250	6/5,4/10,8/115,6	Рагу овощное с маслом (22) 14,11	150/180	2,4/6,9/14,1/128,85
рыба тушёная с овощами (75) 26,35	90/100	12,42/2,88/4,59/93,51	Сок фруктовый(107) 10,80	200	1,4/0,14/8,8/48
Рис отварной с маслом (53) 11,08	150/180	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный (119) 3,29	45	3,19/0,31/19,89/108
Напиток плодово-ягодный (104) 7,53	200	0/0/19,2/76,8	Ржаной (120) 1,82 Итого :93,52	25	1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный (119) 3,33	45	3,19/0,31/19,89/108			
Ржаной (120) 2,92	40	2,64/0,48/16,08/79,2			
Яблоко (24) 16,80 Итого:86,53	120	0,2/0/5,65/23			



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)
Понедельник Завтрак Каша рисовая молочная(105) 14,47 Хлеб пшеничный(119) 1,98 Чай с лимоном и сахаром(113) 3,13 Итого:19,58 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 Итого:99,49	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	Понедельник Завтрак Каша пшеничная молочная(103) 9,68 Хлеб пшеничный(119) 1,32 Масло сливочное(2) 7,90 Чай с сахаром(114) 1,81 Итого:20,71 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 Итого :96,36	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
	120 200/25 0 90/100 150/18 0 200 20 20	0,2/0/5,65/23 6,66/5,51/8,75/111,57 20,25/15/57/2,34/230,13 7,2/5,1/33,9/210,3 0,4/0/27/110 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26		150 200/25 0 90/100 150/18 0 200 30 25	0,6/0/16,95/69 5,78/5,5/10,8/115,7 20,25/15,57/2,34/230,13 3,6/4,95/24,6/156,6 0/0/19,8/81,6 2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Вторник Завтрак Омлет (117) 12,46 Батон (121) 3,11 Чай с молоком (112) 4,56 Итого :20,13 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	Вторник Завтрак Каша геркулесовая молочная(100) 8,58 Хлеб пшеничный(119) 1,32 Масло сливочное(2) 7,90 Чай с лимоном(113) 3,13 Итого:20,93 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	5,74/8,78/8,74/138,04		200/25	5,67/6,42/8,46/118,37

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

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

