

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А.С. Бархатова

" 01 " сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "ОБСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалагутина Н.В.

" 01 " сентября 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "ОБСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №3

Г.АРАМИЛЬ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18ЛЕТ.

МЕНЮ 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				
							Минеральные элементы (мг)				
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
16.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	7,45	11,40	31,30	257,80	97,50	1,00	0,10	0,10	0,40
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00
32.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,04	0,10	0,50
44240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	127,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83
	Итого за прием	600,00	19,85	19,25	98,85	648,45	429,70	5,05	0,32	0,43	15,93
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
90	Салат из свежих овощей с Маслом растительным и зеленью	100,00	1,00	10,00	7,93	125,73	41,60	0,60	0,05	0,05	9,20
16.2	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,50	5,63	20,75	155,63	38,20	2,10	0,25	0,10	5,75
64	Колбаски "Витаминные"	100,00	15,60	19,44	15,89	300,96	25,56	1,89	0,78	0,78	2,67
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	890,00	32,91	39,50	128,86	1003,02	169,49	7,65	1,38	1,21	20,42
	Итого комплекс 1,2	1490,00	52,76	58,75	227,71	1651,47	599,19	12,70	1,70	1,64	36,35

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
23	Суфле "Рыбка"	100,00	14,00	15,00	8,70	225,80	46,00	0,40	0,10	0,10	0,20
44258	Картофельное пюре	180,00	3,80	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	7,32
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	550,00	23,64	20,23	87,12	625,39	143,50	3,69	0,35	0,23	10,39
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
32.1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100,00	1,40	6,00	6,80	87,00	56,80	1,20	0,10	0,10	1,90
20.2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250,00	2,30	6,90	11,60	117,60	48,50	0,90	0,10	0,10	13,40
44294	Плов	250,00	18,50	20,60	43,20	432,20	26,60	2,70	0,10	0,10	1,20
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10	6,60
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	870,00	27,04	34,23	123,54	910,29	156,32	6,37	0,47	0,45	25,67
	Итого комплекс 1,2	1420,00	50,68	54,46	210,66	1535,68	299,82	10,06	0,82	0,68	36,05

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С	
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)											
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	19,10	15,90	0,20	220,00	20,10	1,80	0,10	0,10	0,80	
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00	
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	135,00	133,30	0,90	0,10	0,00	0,50	
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47	
пром	Хлеб ржанно-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	550,00	33,90	23,53	96,02	731,09	184,56	4,97	0,51	0,39	3,87	
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
41/1	Салат из картофеля с соевым огурцом, луком и растительным маслом	100,00	5,40	12,93	42,10	306,40	16,90	0,70	0,10	0,00	4,70	
22.2	Суп-лапша на курином бульоне с зеленью	250,00	2,70	4,80	8,20	86,60	32,40	0,60	0,01	0,01	5,30	
36.81	Тефтели мясные с рисом паровые	100,00	12,89	13,39	14,56	230,78	20,00	2,11	0,10	0,10	3,00	
44533	Капуста тушеная	180,00	3,90	3,42	14,28	104,40	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44	
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10	
пром	Хлеб ржанно-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	890,00	28,94	35,17	120,45	915,29	187,59	6,19	0,35	0,23	81,64	
	Итого комплекс 1,2	1440,00	62,84	58,70	216,47	1646,38	372,15	11,16	0,86	0,62	85,51	

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44263	Мясо, тушенное с овощами	250,00	19,63	19,63	24,75	354,13	43,56	3,50	0,13	0,25	13,38
29.10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,90	40,00	2,20	0,10	0,09	0,06	0,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83
	Итого за прием	550,00	26,48	20,68	83,50	625,98	68,91	5,70	0,32	0,38	17,84
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44348	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом и зеленью	100,00	1,70	6,00	7,90	92,40	88,90	0,70	0,00	0,03	36,90
73	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250,00	9,70	4,80	13,10	132,50	15,25	0,70	0,10	0,10	8,70
44325	Котлета из кур	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,00
44296	Компот из яблок и изюма	200,00	0,20	0,20	16,80	70,00	6,50	0,90	0,00	0,00	1,60
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	900,00	39,20	29,46	115,60	882,19	206,56	9,01	0,53	0,36	50,07
	Итого комплекс 1,2	1450,00	65,67	50,13	199,10	1508,17	275,47	14,71	0,85	0,74	67,91

МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C			
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)													
44233	Омлет натуральный	240,00	38,18	22,90	41,95	523,92	315,05	1,08	0,32	0,43	0,56			
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	39,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
44240	Бутерброд с сыром	60,00	7,32	4,44	21,00	153,24	225,60	0,24	0,12	0,12	0,24			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83			
	Итого за прием	550,00	48,40	27,89	97,45	831,11	552,45	2,87	0,49	0,59	2,64			
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)													
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100,00	1,20	6,00	12,47	108,68	32,00	0,90	0,16	0,20	5,30			
44257	Борщ из капусты с картофелем, сметаной, мясом и зеленью	250,00	6,60	8,60	28,83	219,12	66,90	1,00	0,00	0,00	15,60			
16.8	Биточки из говядины паровые	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,33	1,90	0,10	0,10	0,00			
44258	Картофельное пюре	180,00	3,80	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	7,32			
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10	39,00			
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10			
	Итого за прием	910,00	30,41	32,83	124,25	915,21	239,76	6,80	0,62	0,54	70,15			
	Итого комплекс 1,2	1460,00	78,82	60,72	221,70	1746,32	792,21	9,67	1,11	1,12	72,79			

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44443	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230,00	6,33	11,39	45,15	308,20	109,94	0,69	0,12	0,12	0,46
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00
32.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,04	0,10	0,50
44240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	127,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	0,03	1,47
	Итого за прием	620,00	18,17	19,13	107,76	675,86	439,84	4,43	0,33	0,44	15,63
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом и зеленью	100,00	2,50	10,00	7,08	128,33	82,67	1,17	0,00	0,02	54,67
29/2	Суп-пюре картофельный	250,00	3,20	3,70	21,80	133,00	72,20	0,80	0,10	0,13	6,10
40/2	Гренки	30,00	2,55	0,30	16,05	77,10	6,30	0,30	0,15	0,00	0,00
44325	Котлета из кур	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,00
16	Компот из кураги	200,00	1,00	0,00	27,40	113,60	28,70	0,30	0,00	0,00	1,80
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	890,00	33,69	32,06	130,81	945,80	276,45	8,84	0,64	0,35	63,97
	Итого комплекс 1,2	1510,00	51,85	51,18	238,57	1621,66	716,29	13,27	0,97	0,79	79,59

МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
4443	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	230,00	38,87	22,08	30,36	476,10	327,29	1,15	0,35	0,46	0,58
44209	Бутерброд с маслом	70,00	4,48	10,78	27,30	224,00	16,38	0,70	0,06	0,04	2,10
27.11	Чай каркаде	200,00	0,20	0,00	13,70	56,00	15,00	1,40	0,16	0,24	0,80
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83
	Итого за прием	550,00	46,35	33,41	96,06	871,05	370,17	4,80	0,61	0,78	5,31
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
72	Винегрет овощной	100,00	1,30	8,90	6,70	112,00	25,80	0,70	0,00	0,00	5,20
44502	Рассольник с крупой, сметаной, мясом и зеленью	250,00	4,40	7,10	17,70	152,30	52,90	1,30	0,10	0,10	12,00
16.8	Биточки из говядины паровые	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,33	1,90	0,10	0,10	0,00
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00
44265	Компот из свежих фруктов	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,00	0,00	3,60
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	890,00	29,49	33,53	117,69	891,45	172,86	7,96	0,50	0,48	23,00
	Итого комплекс 1,2	1440,00	75,84	66,94	213,75	1762,50	543,03	12,76	1,11	1,26	28,31

МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44236	Мясо кур,отварное в соусе	100,00	11,60	12,10	11,20	200,00	11,80	0,90	0,10	0,10	1,78
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,00	10,32	8,16	45,36	319,20	28,68	5,16	0,24	0,18	1,08
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10	39,00
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	550,00	26,96	21,09	103,80	735,79	95,70	7,63	0,51	0,43	44,42
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
13/1,1	Салат "Фантазия"	100,00	5,10	15,60	13,45	214,60	38,80	0,80	0,00	0,00	3,20
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной,мясом и зеленью	250,00	3,80	5,80	8,60	101,80	61,60	0,90	0,00	0,10	18,40
18.7	Тефтели рыбные в соусе	100,00	10,08	7,08	9,08	140,77	18,77	0,31	0,08	0,08	0,15
44258	Картофельное пюре	180,00	3,80	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	7,32
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10	6,60
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	900,00	27,62	33,61	117,55	883,66	193,57	4,90	0,43	0,41	38,24
	Итого комплекс 1,2	1450,00	54,58	54,70	221,35	1619,45	289,27	12,53	0,94	0,83	82,66

МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe		B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)											
44533	Капуста тушеная	180,00	3,90	3,42	14,28	104,40	99,90	1,32	0,08	0,08		37,44
36.81	Тефтели мясные с рисом паровые	100,00	12,89	13,39	14,56	230,78	20,00	2,11	0,10	0,10		3,00
44387	Чай ягодный	200,00	0,30	0,10	18,90	77,70	3,70	0,10	0,10	0,10		0,60
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,20	7,70	19,50	160,00	11,70	0,50	0,04	0,03		1,50
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02		1,10
	Итого за прием	560,00	21,97	24,94	82,06	641,85	142,20	4,96	0,35	0,33		43,64
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
21/1	Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным и зеленью	100,00	1,20	6,00	16,20	123,60	38,66	0,90	0,00	0,00		21,16
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250,00	4,10	4,70	30,88	183,25	19,70	1,20	0,10	0,18		19,65
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	19,10	15,90	0,20	220,00	20,10	1,80	0,10	0,10		0,80
305	Рис припущенный	180,00	4,40	6,50	44,00	252,13	3,13	0,64	0,04	0,04		0,00
44510	Компот из кураги и изюма	200,00	0,70	0,00	21,10	88,00	17,40	0,40	0,10	0,10		20,20
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02		1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02		1,10
	Итого за прием	890,00	33,55	33,73	141,69	1006,09	112,88	6,20	0,40	0,45		64,01
	Итого комплекс 1,2	1450,00	55,52	58,67	223,74	1647,94	255,08	11,16	0,75	0,79		107,65

МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44417	Суфле из мяса кур	100,00	9,70	13,80	1,70	169,80	52,90	1,60	0,00	0,10	0,30
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83
	Итого за прием	580,00	22,81	18,45	101,43	663,25	95,49	4,80	0,34	0,41	32,97
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
40	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100,00	3,60	7,47	16,50	147,63	81,40	1,20	0,00	0,00	1,90
38.2	Суп крестьянский с крупой, сметаной, мясом и зеленью	250,00	4,20	7,60	13,80	140,60	53,80	1,10	0,30	0,00	12,80
16.81	Биточек мясной	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,70	1,90	0,10	0,10	0,00
32/3	Рагу из овощей	180,00	3,00	4,80	29,52	172,80	45,72	2,05	0,08	0,08	12,78
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	890,00	28,83	33,50	115,33	878,68	259,81	8,11	0,54	0,22	29,98
	Итого комплекс 1,2	1470,00	51,64	51,95	216,76	1541,93	355,30	12,91	0,88	0,63	62,95
	Итого за 10 дней завтрак		288,53	228,59	954,05	7049,81	2522,52	48,90	4,13	4,40	192,63
	Итого за 10 дней обед		311,67	337,63	1235,77	9231,70	1975,30	72,02	5,87	4,70	467,14