

«Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
*Б.В. Цыбенкова*  
 Б.В. Цыбенкова



### Примерное десятидневное меню

День: 1  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша манная молочная вязкая	200/5	8,07	10,13	30,75	257,4	0,09	0,83			190,81			0,45
150	Яйцо куриное отварное	1	13	12	10	157	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
117	Какао с молоком	200	6,20	3,20	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28		221,14		31,87	0,7
10, 1	Яблоко свежее	100	0,70	0,77	17,24	80	0,04	0,27	0,10		146,93	191,43	20,20	0,59
Итого:		556	31,77	26,5	104,65	780,22	0,27	2,18	0,38		581,88	191,43	53,57	6,14

«Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
*Б.В. Цыбенкова*  
 Б.В. Цыбенкова

**Примерное десятидневное меню**

День: 2  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
65	Каша рассыпчатая гречневая	180	10, 2	8,67	49,4 0	324,61	0,25	0,0	0,0 4		14, 23	202 ,62	135 ,27	4,5 4
93	Гуляш из отварной говядины	100	19	17,4	61	262,2	0,03 2	0,4			14, 44			2,2 4
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23, 00		1,5	4,4
132	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35								
ТП	Конфеты	30	0,5 8	3,7	4,7	56,6								
Итого:		540	33, 68	30,1 9	149, 3	794,41	0,38 2	0,4	0,0 4		51, 67	202 ,62	136 ,75	11, 18

«Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
*Б.В. Цыбенова*  
 Б.В. Цыбенова

### Примерное десятидневное меню

День:3  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша пшенная молочная вязкая	200 /5	6,76	8,72	32	247,1	0,16	116 ,28			190 ,45			0,4 5
118	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,6	80	0,6	30	0,5 0		9		2	0,0 0
ГП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23, 00		1,5	4,4
ГП	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 0,	0,0 0		12, 2	0,0 0	0,0 0	0,6
ГП	Йогурт	100	4,3	2	6,2	75	0,00	0,0 0	59		1,0	2	0,0 0	0,0 0
Итого:		585	17,1 6	14,0 2	104, 4	643,20	0,86	146 ,28	59, 5		235 ,65	2	3,5	5,4 5

«Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
 Б.В. Цыбенкова



**Примерное десятидневное меню**

День: 4  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
61	Суп картофельный с крупой	250	4,35	2,6	18,15	107,05	29,47	3,7	0,075		8,025	164,05	54,4	1,3
130	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0,0		14	14	8	1,4
27	Сыр (порционный)	15	3,84	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00		132,00	75,00	5,25	0,15
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
ТП	Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0	0,0		12,2	0,0	0,0	0,6
Итого:		545	11,49	10,53	84,95	494,75	29,61	7,81	39,075		189,22	253,02	69,15	7,85

«Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
*Б.В. Цыбенова*

### Примерное десятидневное меню

День:5  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Макаронные изделия отварные	200	7,28	5,54	44,22	202,75	0,06	0,0			9,31			0,73
100	Котлета	100	15	12,2	8	202,5	0,056	0,044			30,55			1,08
223	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3								
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
132	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35								
Итого:		600	31,76	24,28	90,32	658,55	0,216	0,044			92,86		1,5	6,21

Утверждаю»  
директор МАОУ «МСОШ №3»  
*Б.В. Цыбенова* Б.В. Цыбенова

### Примерное десятидневное меню

День:6  
Возрастная категория: 11-17 лет

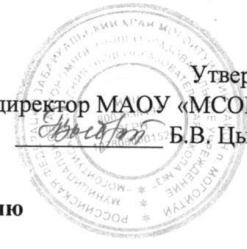
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и	Пищевые вещества			Энерге тич. ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша рисовая молочная вязкая	200 /5	7,67	9,09	39,55	269,06	0,072	0,77			175,64			0,55
10,3	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	40	0,04	0,27	0,1		146,93	191,43	20,20	0,59
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00		1,5	4,4
150	Яйцо куриное отварное	1	13	12	10	157	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00
117	Какао с молоком	200	6,20	3,20	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28		221,14		31,87	0,7
Итого:		556	31,57	25,89	104,31	751	0,26	2,12	0,38		566,71	191,43	53,57	6,24

«Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
 Б.В. Цыбенкова

### Примерное десятидневное меню

День: 7  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,46	4,24	45,14	232,4	0,07 5	8,4 7	0,0		55, 32	0,0	0,0	1,2 1
108	Курица отварная	100	22,76	14,2	0,0	232,46	0,09 6	15, 84			13, 52	114 ,72	14, 64	0,9 8
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23, 00		1,5	4,4
ТП	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 0,	0,0 0		12, 2	0,0 0	0,0 0	0,6
117	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	2,06	13,3	79,18	0,00	1,0 8	0,2 8		15, 16		5,6	0,5 8
223	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3								
Итого:		580	39,12	29,9 2	108,94	785,14	0,27 1	25, 39	0,2 8		119 ,20	114 ,72	21, 74	7,7 7


 Утверждаю  
 директор MAOU «МСОШ №3»  
 Б.В. Цыбенова

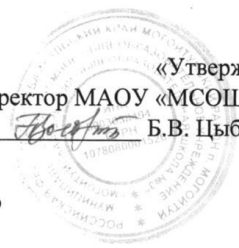
### Примерное десятидневное меню

День: 8  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200 /5	8,07	8,96	32, 36	239,97	0,2	0,5			68, 67			1,6 6
ТП	Йогурт	100	4,3	2	6,2	75	0,00	0,0 0	59		1,0	2	0,0 0	0,0 0
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24, 3	116,00	0,1				23, 00		1,5	4,4
118	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19, 6	80	0,6	30	0,5 0		9		2	0,0 0
ТП	Конфеты	30	0,58	3,7	4,7	56,6								
Итого:		585	16,7 5	15,0 6	87, 16	567,57	0,9	30, 5	59, 5		101 ,67	2	3,5	6,0 6



«Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
*Б.В. Цыбенова* Б.В. Цыбенова



**Примерное десятидневное меню**

День:9  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3 5	2,6	18,15	107,05	29,4 7	3,7	0,0 075		8,0 25	164 ,02 5	54, 4	1,3
ТП	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 0,	0,0 0		12, 2	0,0 0	0,0 0	0,6
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23, 00		1,5	4,4
130	Сок натуральный	200	1,0 0	0,2	20,2	92	0,02	4	0,0		14	14	8	1,4
Итого:		530	11, 45	6,1	84,95	440,15	29,5 9	7,7	0,0 075		57, 23	178 ,02 5	63, 9	7,7


 «Утверждаю»  
 директор МАОУ «МСОШ №3»  
 Б.В. Цыбенова

**Примерное десятидневное меню**

День: 10  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
223	Соус томатный	50	5,58	6,12	3,9	102,3									
100	Макаронные изделия отварные	200	7,28	5,54	44,22	202,78	0,06	0,00			39,31				0,73
98	Колбаса вареная отварная	100	17,2	15,6	0,2	209	0,0	29	0,0		29	0,0	0,0		1,7
ТП	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	116,00	0,1				23,00			1,5	4,4
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110					14,35				0,31
Итого:		600	34,86	27,72	100,12	740,08	0,16	29			105,66			1,5	7,14