



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Непобедимова Н.Л./



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ №3»
г. Горнозаводска
Демина Н. И./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»
г. Горнозаводска
12-18 лет

ЛЕТО 2025 г.

г.Горнозаводск
2025

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель  Непобедимова Н.Л./

Директор  Дёмина Н. И./

Примерное меню (Сезон: Весенне-Летний)

Перспективное меню ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ № 3" 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 0

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,3	6,7	25,0	189,5	53	
СЫР (40)	40	10,5	10,6		137,8	366	
ХЛЕБ(50)	50	4,3	0,4	24,6	119,2	1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	

Итого по подменю: 550,0 22,2 17,7 64,9 508,3

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,4	4,8	19,6	142,8	45	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	7,0	7,5	44,5	272,9	227	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	12,8	13,1	4,1	185,6	208	
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	0,6	1,7	1,8	25,1	258	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
КИСЕЛЬ	200			13,1	52,4	274	
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	0,4	0,1	1,0	5,7	246	

Итого по подменю: 810,0 28,8 27,4 98,9 756,0

День 0

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,4	7,2	39,1	251,0	115	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200			15,0	60,0	257	
ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150	0,6	0,6	14,7	66,6		
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	

Итого по подменю: 585,0 10,6 8,0 83,6 449,1

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,0	6,7	9,1	104,8	63	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	3,1	7,3	24,8	177,7	241	
РЫБА В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	95	17,7	11,1	5,7	193,6	166	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
ХЛЕБ(40)	40	3,4	0,3	19,7	95,4	1	
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	2,3	0,4	11,2	57,9	1	

Итого по подменю: 805,0 29,1 25,8 100,2 750,7

День 0

Завтрак

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,4	7,6	29,3	207,4	114	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125	0,5	0,5	12,3	55,5		

Итого по подменю: 560,0 8,5 8,3 71,4 394,6

Обед

БОРЩ	250/10	2,3	6,7	13,5	123,0	67	
ГРЕЧА(150)	150	8,7	7,8	39,5	263,0	196	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	11,0	12,4	8,7	190,2	189/08	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,3	1,9	19,9	265	
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	0,4	0,1	1,0	5,7	246	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
Итого по подменю:		810,0	28,5	28,8	123,8	866,1	

День 0

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,6	7,2	37,0	242,8	112	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	365	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	
ФРУКТ КИВИ(100)	100						
Итого по подменю:		555,0	10,4	15,7	67,2	450,9	

Обед

РАССОЛЬНИК	250/10	2,6	6,9	17,6	142,6	42	
РИС ОТВАРНОЙ(180)	180	4,9	8,3	40,4	256,3	201	
КУРА В СОУСЕ (100)	100	29,1	32,5	2,5	418,7	210	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	2,3	0,4	11,2	57,9	1	
Итого по подменю:		800,0	41,5	48,3	101,5	1007,2	

День 0

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200/5	5,4	7,2	26,7	193,3	102	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125	0,5	0,5	12,3	55,5		
Итого по подменю:		570,0	8,6	7,9	69,1	382,1	

Обед

СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,5	6,8	16,8	138,3	43	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	3,1	7,3	24,8	177,7	241	
ТЕФТЕЛИ	70/30	9,5	13,8	9,2	199,3	176	
КИСЕЛЬ	200			13,1	52,4	274	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	2,3	0,4	11,2	57,9	1	
Итого по подменю:		800,0	20,0	28,5	89,9	697,1	

День 0

Завтрак

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,8	7,7	41,3	265,6	106	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200			15,0	60,0	257	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	0,2	4,1	22,8	129,0	381	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ФРУКТ ЯБЛОКО (60)	0,60	0,2	0,2	5,9	26,6		
Итого по подменю:		565,0	10,8	12,2	99,8	552,7	

Обед

СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,7	3,8	16,7	111,6	46	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	180	18,7	8,5	45,0	330,9	114	
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	10,8	13,5	6,4	190,2	209	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,6	293	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,6	1	
Итого по подменю:		810,0	37,4	26,5	110,6	829,4	
<u>День 0</u>							
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,4	7,6	29,3	207,4	114	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150)	0,150	0,2	0,1	1,8	8,5		
Итого по подменю:		585,0	8,2	7,9	60,9	347,6	
Обед							
РАССОЛЬНИК	250/10	2,6	6,9	17,6	142,6	42	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	7,0	7,5	44,5	272,9	227	
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	11,2	14,8	4,6	196,1	198	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
Итого по подменю:		770,0	26,6	29,7	125,9	875,9	
<u>День 0</u>							
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	4,4	7,6	13,7	140,6	104	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	0,2	4,1	22,8	129,0	381	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
Итого по подменю:		615,0	7,7	12,3	76,4	447,3	
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,9	6,8	11,0	112,4	44	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	3,1	7,3	24,8	177,7	241	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10,5	2,2	6,4	87,9	161	
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	0,4	0,1	1,0	5,7	246	
ХЛЕБ(40)	40	3,4	0,3	19,7	95,4	1	
КИСЕЛЬ	200			13,1	52,4	274	
Итого по подменю:		800,0	19,3	16,7	76,0	531,5	
<u>День 0</u>							
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,6	7,2	37,0	242,8	112	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
БУЛКА ДОРОЖНАЯ (120)	120	8,8	18,2	71,8	486,5	313	
Итого по подменю:		555,0	19,0	25,6	138,6	861,0	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,5	6,8	16,8	138,3	43	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	4,6	8,3	19,9	172,9	235	
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	10,8	13,5	6,4	190,2	209	
ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200			15,1	60,5	456	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30	2,3	0,4	11,2	57,9	1	
Итого по подменю:		800,0	22,8	29,2	84,2	691,3	

День 0

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	6,8	8,7	28,7	219,9	109	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	0,2	4,1	22,8	129,0	381	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЯБЛОКО (100ГР)	100	0,4	0,4	9,8	44,4		

Итого по подменю: 605,0 10,0 13,4 91,1 525,0

Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,0	6,7	9,1	104,8	63	
ПЛОВ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	210	38,4	41,9	32,2	659,6	211	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,6	10,1	9,6	135,8	4	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	

Итого по подменю: 800,0 44,6 58,9 80,7 1031,9

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюда за один прием пищи,г
---	------	------	------	---------	---

Завтрак

Норма: 20-25 % 18,0 - 22,5 18,4 - 23,0 76,6 - 95,8 544,0 - 680,0 550,0

Факт: 18,1 % 11,6 12,9 82,3 491,9 574,5

Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 7,1

Обед

Норма: 30-35 % 27,0 - 31,5 27,6 - 32,2 114,9 - 134,1 816,0 - 952,0 800,0

Факт: 29,5 % 29,9 32,0 99,1 803,7 800,5

Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,3