

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Непобедимова Н.Л./



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №3»



Удёмина Н. И./

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

**ЛЕТО 2026 г.**

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель

Непобедимова Н.Л./

МАОУ "СОШ № 3" 12-18 лет

Директор

Демина Н. И./

Примерное меню (Сезон: Весенне-Летний)

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ Блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>550,0</b>	<b>22,2</b>	<b>17,7</b>	<b>64,9</b>	<b>508,3</b>	
<b>Обед</b>							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,4	4,8	19,6	142,8	48	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	7,0	7,5	44,5	272,9	327	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>810,0</b>	<b>28,8</b>	<b>27,4</b>	<b>98,9</b>	<b>756,0</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>585,0</b>	<b>10,6</b>	<b>8,0</b>	<b>83,6</b>	<b>449,1</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>805,0</b>	<b>29,1</b>	<b>25,8</b>	<b>100,2</b>	<b>750,7</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,4	7,5	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		
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	<b>8,5</b>	<b>8,3</b>	<b>71,4</b>	<b>394,6</b>	
<b>Обед</b>							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,3	6,7	13,5	123,0	67	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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	6,7	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      666,1

День 4

**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

*Итого по подменю: 455,0*      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	224	
КУРА В СОУСЕ (100)	100	29,1	32,6	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 5

**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 ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	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 6

**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	141,6	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
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАН. (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,6	1	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>810,0</b>	37,4	26,5	110,6	829,4	
<u>День 7</u>							
<b>Завтрак</b>							
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		
<i>Итого по подменю:</i>		<b>585,0</b>	8,2	7,9	60,9	347,6	
<b>Обед</b>							
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(50)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>770,0</b>	26,6	29,7	125,9	875,9	
<u>День 8</u>							
<b>Завтрак</b>							
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		
<i>Итого по подменю:</i>		<b>615,0</b>	7,7	12,3	76,4	447,3	
<b>Обед</b>							
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	70/30	10,9	3,5	13,7	130,0	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	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>830,0</b>	19,7	18,0	83,3	573,6	
<u>День 9</u>							
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,8	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	343	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>555,0</b>	19,0	25,6	138,6	861,0	
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,5	6,8	16,8	138,3	43	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (180)	180	4,6	8,3	19,9	172,9	236	
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	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>800,0</b>	22,8	29,2	84,2	691,3	
<u>День 10</u>							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Завтрак</b>							
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

<b>Обед</b>							
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 объема блюд за один прием пищи, г
<b>Завтрак</b>					
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	564,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 7,1</u>				
<b>Обед</b>					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 29,7 %	29,9	32,1	99,9	807,9	803,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,3</u>				