

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №3
г. Порхова»

Т.И. Антошкина
« 31 » 08 2023 г.



10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Порхова»

Согласовано с родитель. комитетом
Председатель род. комит. Скишова Л.В. *(Signature)*



«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»

« 31 » 08 20 23 г.
 Т.И. Антошкина

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 1 - Понедельник – завтрак							
1) Макароны отварные с маслом сливочным	180/5						
<i>макароны</i>		60	60	5,25	6,15	35,25	220,5
<i>Масло сливочное</i>		5	5	0,03	4,12	0,04	37,6
2) Сосиски	1/110	100	100	5,55	11,95	0,8	133,0
3) Каф. напиток	200/20						
<i>кофе</i>		20	20				
<i>сахар</i>		20	20				
4) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	19,43	68,1
ИТОГО:				13,52	22,61	70,52	517,2
Горошек зеленый	100						
горох		100	100	2,2	0,4	14,7	68,0
печенье	30	30	30	4,49	0,34	14,43	68,1
ВСЕГО:				16,01	23,35	99,65	653,3

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 « 31 » 08 20 23г.

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 2 - Вторник – завтрак							
1) Греча	180/5						
<i>Греча</i>		60	60	0,98	0	9,66	279
<i>Масло сливочное</i>		5	5	0,03	4,12	0,015	37,6
2) Котлеты св.	100	114	100	6,0	15,0		164,4
3) Чай с лимоном	15/200/7						
<i>Чай</i>		1	1	0,2	0,05	0,04	
<i>Сахар</i>		15	15			14,49	56,1
<i>лимон</i>		8	7	0,63		0,25	14,7
4) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1
5) Печенье	1/30	30	30	2,22	3,0	22,86	121,8
ИТОГО:				12,75	25,05	61,7	741,7
Сок	200	200	200	0,7	-	13,3	55,0
ВСЕГО:				13,45	25,05	75,0	796,7

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 « 31 » 08 20 23 г.

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 3 - Среда – завтрак							
1) Запеканка творожная со сгущ.молоком	140/30						
<i>творог</i>		140	140	16,7	9,0	3,2	156,0
<i>Манка</i>		10	10	1,06	0,13	7,32	32,9
<i>сахар</i>		10	10			9,98	37,4
<i>яйцо</i>		4	4	2,54	2,30	0,14	31,4
<i>Масло растит.</i>		5	5		9,9		89,9
<i>Сгущ. молоко</i>		30	30	2,04	2,83	4,87	99,0
2) Кисель п/я	200/15						
<i>кисель</i>		20	20	0,3		18,2	74,0
<i>сахар</i>		15	15			14,9	56,1
3) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1
ИТОГО:				24,83	24,55	92,24	608,2
Фрукты	200	200	200	-	-	8,4	38,00
ВСЕГО:				24,83	24,55	100,64	646,2

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 «31» 08 20 23.

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 4 - Четверг – завтрак							
1) Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5						
<i>картофель</i>		200	180	2,8		27,6	116,2
<i>Молоко</i>		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
<i>Масло сливочное</i>		5	5	0,06	8,25	0,09	74,8
2) Сельдь порциями	75/20						
<i>Сельдь</i>		80	75	12,75	6,36	0	108,75
<i>Лук</i>		12	10	0,2	0	1,15	5,16
<i>Масло растит.</i>		2,5	2,5		2,4	1,0	22,48
3) Чай с сахаром	200/20						
<i>Чай</i>		20	20	0,4	0,08	0,01	51,0
<i>сахар</i>		20	20			14,98	56,1
4) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,10
ИТОГО:				21.04	16.35	76.73	552.86
Салат из овощей	100/5	110	100	5	0,2	13,30	19,0
<i>Масло растит.</i>		5	5	-	9,9	-	9,9
<i>Фрукты</i>	200	200	200	0,4	-	12,3	46,0
ВСЕГО:				23.54	26.26	94.50	636.87

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 «31» 08 20 23г.



МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 5 - Пятница – завтрак							
1) Плов	180						
<i>Рис</i>		50	50	1,4	0,12	77,3	330,0
<i>Мясо свиное</i>		90	80	13,9	7,4	16,2	188,0
Лук репчатый		12	10	0,15		0,86	3,86
Морковь		12,5	10	0,1		0,56	2,64
<i>Масло растит.</i>		2,5	2,5		2,498		22,48
<i>Томатная паста</i>		5	5	0	0	0,9	14,5
2) Чай с сахаром							
чай		1	1	0,2		0,05	56
сахар		15	15			14,9	56,1
3) Батон	1/30	30	30	2,48	0,39	14,43	68,1
ИТОГО:				18,23	10,4	125,2	741,68
Салат из соленых огурцов	100/5	100	100				
огурцы	100	110	100	2,8		1,3	19,00
Масло растит.	5	5	5		0,09		0,089
Фрукты	100	100	100	0,8		8,6	38,00
ВСЕГО:				21,83	10,49	135,1	798,77

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 « 31 » 08 20 23 г.

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 6 - Понедельник – завтрак							
1) Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/5						
<i>Рис</i>		31	31	2,8	0,24	30,9	129,2
<i>Молоко</i>		106	106	2,8	3,2	4,7	58,0
<i>сахар</i>		5	5			9,98	37,4
<i>Масло сливочное</i>		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2) Кофейный напиток с молоком	200						
<i>кофе</i>		10	10	0,2	0,05	0,04	
<i>сахар</i>		15	15			14,9	56,1
<i>молоко</i>		60	60	0,63		0,25	14,7
3) яйцо	40	40	40	2,54	2,30	0,14	31,4
4) Бутерброд с сыром российским	1/30	31	30	0,36	5,46		
5) Батон	1/60	60	60	4,98	0,78	28,86	136,2
6) Сыр		27	25	6,7	6,82	0	90,25
Сок	200	200	200	0,7	0	13,3	55,00
ВСЕГО:				21,77	27,05	103,16	683,05

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 « 31 » 08 20 23 г.



МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 7 - Вторник – завтрак							
1) Жаркое по-домашнему	220	200	140				
<i>Картофель</i>		160	100	4,34	8,07	14,5	190,64
<i>Мясо свиное</i>		70	60	13,9	7,4	16,2	188,0
<i>Лук репчатый</i>		12	10	0,2	0	1,15	5,16
<i>Морковь</i>		12,5	10	0,3	0	1,68	7,92
<i>Масло растит.</i>		5	5	0	2,4	1,0	22,48
2) Компот из с/фруктов	200/15	200	200				
Сухофрукты		20	20	0,12		27,52	112,8
Сахар		15	15			14,49	56,1
3) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1
4) Кондитер. изделие	50	50	50	1,95	29,5	16,5	276,0
Кукуруза консервир.	100						
Кукуруза		100	100	0,73	0,13	4,9	22,6
ИТОГО:				24,03	47,89	112,1	949,8

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 « 31 » 08 2023 г.

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 8 - Среда – завтрак							
1) Макароны отварные с туш. мясом	180/5						
<i>Макароны</i>		55	50	5,25	6,15	35,25	220,5
<i>Масло сливочное</i>		5	5	0,06	8,25	0,09	74,8
<i>Мясо св.</i>		55	50	8,0	4,2	9,1	106,5
2) Чай с сахаром							
<i>Чай</i>		1	1	0,2	0,05	0,04	
<i>сахар</i>		15	15			14,9	56,1
3) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,143	68,10
Салат витаминный	125						
капуста		120	100	1,4	-	4,3	22,4
морковь		12	10	-	4,99	-	44,9
фрукты		12	10	0,01	-	0,56	2,64
Масло растит.		5	5	-	9,9	-	9,9
Фрукты	200	200	200	0,09	-	8,4	41,00
ВСЕГО:				17,5	33,93	84,7	646,84

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»

« 31 » 08 2023 г.
 Т.И. Антошкина



МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 9 - Четверг – завтрак							
1) Голубцы ленивые	216/5						
<i>Капуста свежая</i>		130	120	0,56	0	1,72	8,86
<i>Мясо</i>		110	80	13,9	7,4	16,2	188,0
<i>Лук репчатый</i>		14	12	0,2	0	1,15	5,16
<i>Морковь</i>		12	10	0,3	0	1,68	7,92
<i>Томат. паста</i>		10	10	0,03	4,12	0,015	37,6
<i>Масло растит.</i>		2,5	2,5		2,49		22,48
<i>рис</i>		21	18	0,42	0	0,54	11,52
2) Чай с сахаром	200/15						
<i>чай</i>		1	1	0,2	0,05	0,04	
<i>сахар</i>		15	15			14,49	56,1
3) Батон	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1
4) Вафли	20	20	20	2,22	3,0	22,86	121,8
<i>Масло слив.</i>		5	5	0,03	4,12	0,15	37,6
<i>Фрукты</i>		200	200	0,09	-	8,4	41,00
ИТОГО:				20,41	21,57	81,67	606,14

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Средняя
 общеобразовательная школа №3
 г. Порхова»
 Т.И. Антошкина
 «31» 08 2023 г.

МЕНЮ

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Порхова»

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Количество в гр.		Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
№ 10 - Пятница – завтрак							
1) Рис отварной с маслом сливочным	180/5						
<i>рис</i>		60	60	2,4	0,24	48,46	84,6
<i>Масло сливоч.</i>		5	5	0,03	4,12	0,84	37,4
<i>Морковь</i>		12,5	10	0,1	0	0,56	2,67
2) Кура отварная	1/90	135,0	107,0	20,8	8,8	0,6	165,0
<i>Лук репчатый</i>		12	10	0,15	0	0,86	3,87
3) <i>Компот из с/фруктов</i>	200/15						
<i>Компот</i>		20	20	0,32		12,9	54,7
<i>Сахар</i>		15	15			14,9	56,1
4) Батон	1/30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1
Салат из свежих овощей	100/5	120	100				
Овощи	100	120	100	0,8	-	3,0	15,00
Масло растит.	5	5	5	-	9,9	-	9,9
Фрукты	200	200	200	0,9	-	8,4	46,00
ИТОГО				27,99	23,45	104,95	543,34

МБОУ «СОШ № 3 г. Порхова»

За 10 дней – школа

	Химический состав			Калорийность
	Белки (г)	Жиры (г)	углеводы	
Данные за 10 дней	211,36	263,59	991,47	6862,01
Данные в среднем за 1 день	21,14	26,35	99,15	686,20