

Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ №3 п.Переволоцкий"
Арапов В.Ф.



1 день

Завтрак с 11-17 лет

1.	Каша гречневая с овощами и тушенкой	200 г	417 ккал
2.	Чай с сахаром	200 г	48,61 ккал
3.	Хлеб йодированный	80 г	172,8 ккал

Завтрак с 7-11 лет

1.	Сыр твердых сортов в нарезке	15 г	53,7 ккал
2.	Каша вязкая молочная овсяная	200 г	272 ккал
3.	Фрукт(мандарин)	140 г	49 ккал
4.	Чай с сахаром	200 г	26,8 ккал
5.	Хлеб пшеничный	45 г	105,5 ккал
6.	Хлеб ржаной	25 г	42,7 ккал

ОВЗ дополнительное питание

1.	Вафли	40 г	140 ккал
2.	Хлеб пшеничный	50 г	47 ккал
3.	Чай с сахаром	200 г	48,64 ккал

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов



2 день

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Гороховое пюре с маслом - 150 гр. (242,85 ккал.)
2. Куры отварные – 80 гр. (165, 33 ккал.)
3. Чай с сахаром - 200 гр. (48, 64 ккал.)
4. Хлеб йодированный – 80 гр. (172 ккал.)

Завтрак с 7 – 11 лет

1. Свекла отварная дольками	60 гр.	25,2 ккал.
2. Картофельное пюре	150 гр.	19,8 ккал.
3. Тефтели из говядины с рисом	60 гр.	131,1 ккал.
4. Какао с молоком	200 гр.	100,4 ккал.
5. Хлеб пшеничный	25 гр.	58,6 ккал.
6. Хлеб ржаной	15 гр.	25,6 ккал.

ОВЗ дополнительное питание

1. Хлеб пшеничный – 41 гр. (47 ккал.)
2. Напиток кофейный – 200 гр. (196 ккал.)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов



3 ДЕНЬ

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Плов с мясом птицы – 155 гр. (560, 32 ккал.)
2. Чай с сахаром - 200 гр. (84, 64 ккал.)
3. Хлеб йодированный – 80 гр. (172 ккал.)

Завтрак с 7 – 11 лет

- | | | |
|-----------------------------------|---------|-------------|
| 1. Овощи в нарезке
(помидор) | 60 гр. | 12,8 ккал. |
| 2. Макароны отварные с
овощами | 150 гр. | 180,7 ккал. |
| 3. Курица тушеная с
морковью | 100 гр. | 126,4 ккал. |
| 4. Чай с лимоном и сахаром | 200 гр. | 27,9 ккал. |
| 5. Хлеб пшеничный | 45 гр. | 105,5 ккал. |
| 6. Хлеб ржаной | 25 гр. | 42,7 ккал. |

ОВЗ дополнительное питание

1. Печенье – 80 гр. (173 ккал.)
2. Какао с молоком – 200 гр. (119 ккал.)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов



4 день

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Суп молочный с макаронными изделиями – 250 гр. (715,1 ккал.)
2. Кофейный напиток с молоком – 200 гр. (118, 69 ккал.)
3. Хлеб йодированный – 80 гр. (172 ккал.)

Завтрак с 7 – 11 лет

1. Сыр твердых сортов в нарезке	30 гр.	107,5 ккал.
2. Каша жидкая молочная кукурузная	200 гр.	207,8 ккал.
3. Яблоко	150 гр.	66,6 ккал.
4. Чай с сахаром	200 гр.	26,8 ккал.
5. Хлеб пшеничный	45 гр.	105,5 ккал.
6. Хлеб ржаной	25 гр.	42,7 ккал.

ОВЗ дополнительное питание

1. Вафли – 40 гр. (140 ккал.)
2. Чай с сахаром – 200 гр. (49 ккал.)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов



5 день

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Макароны отварные с маслом – 200 гр. (281, 46 ккал.)
2. Куры отварные – 80 гр. (165, 33 ккал.)
3. Чай с сахаром – 200 гр. (48,64 ккал.)
4. Хлеб – 80 гр. (172, 8)

Завтрак с 7 – 11 лет

- | | | |
|-------------------------------|---------|-------------|
| 1. Каша гречневая рассыпчатая | 150 гр. | 238,9 ккал. |
| 2. Котлета из курицы | 75 гр. | 127,1 ккал. |
| 3. Соус красный основной | 100 гр. | 73,1 ккал. |
| 4. Кофейный напиток с молоком | 200 гр. | 86 ккал. |
| 5. Хлеб пшеничный | 30 гр. | 70,3 ккал. |
| 6. Хлеб ржаной | 20 гр. | 34,2 ккал. |

ОВЗ дополнительное питание

1. Хлеб пшеничный – 50 гр. (47 ккал.)
2. Напиток Кофейный – 200 гр. (196 ккал.)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов

6 ДЕНЬ

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Макароны отварные с маслом – 200 гр. (281, 46 ккал.)
2. Куры отварные – 80 гр. (165, 33 ккал.)
3. Чай с сахаром – 200 гр. (48, 64 ккал.)
4. Хлеб – 80 гр. (172, 8)

Завтрак с 7 – 11 лет

1. Каша вязкая молочная пшеничная	200 гр.	274,9 ккал.
2. Фрукт (мандарин) *	140 гр.	49 ккал.
3. Какао с молоком	200 гр.	100,4 ккал.
4. Хлеб пшеничный	45 гр.	105,5 ккал.
5. Хлеб ржаной	25 гр.	42,7 ккал.

ОВЗ дополнительное питание

1. Печенье – 80 гр. (173 ккал.)
2. Чай с сахаром – 200 гр. (119 ккал.)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов

7 ДЕНЬ

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Каша молочная «Геркулес» – 205 гр. (207, 38 ккал.)
2. Бутерброд с сыром – 40/10 гр. (122,2 ккал.)
3. Чай с сахаром – 200 гр. (84,64 ккал.)

Завтрак с 7 – 11 лет

- | | | | |
|----|---------------------------------|---------|-------------|
| 1. | Овощи в нарезке
(помидор) ** | 60 гр. | 12,8 ккал. |
| 2. | Макаронны отварные с
овощами | 150 гр. | 180,7 ккал. |
| 3. | Курица тушеная с
морковью | 100 гр. | 126,4 ккал. |
| 4. | Чай с лимоном и сахаром | 200 гр. | 27,9 ккал. |
| 5. | Хлеб пшеничный | 45 гр. | 105,5 ккал. |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 гр. | 42,7 ккал. |

ОВЗ дополнительное питание

1. Печенье – 80 гр. (173 ккал.)
2. Кофейный напиток – 200 гр. (119 ккал.)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов



8 день

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Каша молочная пшенная – 205 гр. (227, 16 ккал.)
2. Какао с молоком – 200 гр. (195,71 ккал.)
3. Хлеб йодированный – 80 гр. (172,8 ккал.)

Завтрак с 7 – 11 лет

- | | | |
|-----------------------------------|---------|-------------|
| 1. Сыр твердых сортов в нарезке | 15 гр. | 53,7 ккал. |
| 2. Каша жидкая молочная гречневая | 200 гр. | 187,3 ккал. |
| 3. Яблоко | 120 гр. | 53,3 ккал. |
| 4. Кофейный напиток с молоком | 200 гр. | 86 ккал. |
| 5. Хлеб пшеничный | 45 гр. | 105,5 ккал. |
| 6. Хлеб ржаной | 25 гр. | 42,7 ккал. |

ОВЗ дополнительное питание

1. Хлеб пшеничный – 41 гр. (47 ккал.)
2. Какао с молоком – 200 гр. (196 ккал.)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов



9 ДЕНЬ

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Каша молочная манная – 200 гр. (244,92 ккал.)
2. Чай с сахаром – 200 гр. (195, 71 ккал.)
3. Хлеб йодированный – 80 гр. (172, 8)

Завтрак с 7 – 11 лет

1. Свекла отварная дольками	60 гр.	25,2 ккал.
2. Рис отварной	150 гр.	203,5 ккал.
3. Котлета рыбная любительская (минтай)	100 гр.	112,3 ккал.
4. Какао с молоком	200 гр.	100,4 ккал.
5. Хлеб пшеничный	25 гр.	58,6 ккал.
6. Хлеб ржаной	15 гр.	25,6 ккал

ОВЗ дополнительное питание

1. Печенье – 80 гр. (173 ккал.)
2. Чай с сахаром – 200 гр. (119 ккал).

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
В.Ф. Арапов



10 день

Завтрак с 11 – 17 лет

1. Каша гречневая рассыпчатая с овощами и тушенкой 200 гр. (417 ккал.)
2. Чай с сахаром – 200 гр. (48,64 ккал.)
3. Хлеб йодированный – 80 гр. (172, 8 ккал.)

Завтрак с 7 – 11 лет

- | | | |
|---|---------|-------------|
| 1. Салат из капусты с яблоками и морковью | 60 гр. | 72,4 ккал. |
| 2. Картофельное пюре с маслом | 150 гр. | 145,8 ккал. |
| 3. Тефтели из говядины с рисом | 60 гр. | 133,6 ккал. |
| 4. Чай с лимоном и сахаром | 200 гр. | 27,9 ккал. |
| 5. Хлеб пшеничный | 45 гр. | 105,5 ккал. |
| 6. Хлеб ржаной | 25 гр. | 42,7 ккал. |

ОВЗ дополнительное питание

3. Вафли – 40 гр. (140 ккал.)
4. Хлеб пшеничный – 50 гр. (47 ккал.)
5. Чай с сахаром – 200 гр. (49 ккал.)