

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 9»
И.Н. Василенко



**Примерное
Десятидневное меню
для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов за счет бюджетных средств и
5-11 классов за счет родительских средств
на 2024 – 2025 год.**

Наименование блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность в ккал.	минеральные вещества мг					Витамины мг			Сборник рецепт к рец.	
	масса порции гр	Жиры			Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
		Белки	Углево-лы											
День: понедельник														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
ЗАВТРАК														
Огурец свежий /соленый в нарезке	60	0,28	0	1,21	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0,16	6,78	71	2005	
Котлета из филе цыпленка-бройлера	1/100	16	16,66	1,56	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	5,35	0,54	306	2011	
Макаронные отварные	1/180	3,6	3,2	35,6	16,04	27	70,05	1,49	0,13	1,18	0	317	2011	
Сок яблочный	1/200													
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	11,5	16,5	43,5	1	0,08	8	0	1	2011	
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,21	0	1	2011	
Итого за завтрак		26,27	20,85	82,17	84,48	81,72	278,67	5,33	0,33	14,74	0,54			
День: вторник														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
ЗАВТРАК														
Икра кабачковая	60	0,36	1,98	2,46	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	2,3	53	2011	
Котлета из филе минтая	1/100	11,41	5,13	14,85	55,7	28,79	157,05	0,95	0,081	1,63	0,35	234	2013	
Картофель отварной	1/180	3,15	6,9	16,25	18,69	39,16	104,84	1,76	0,2	2,08	28	318	2011	
Компот из плодов шиповника	1/200	0,67	0,28	29,33	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,24	140	1210	2016	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	38	11,5	16,5	43,5	1	0,08	8	0	368	2011	
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,21	0	1	2011	
Итого за завтрак		21,98	15,28	115,83	125,59	107,45	357,14	5,73	1,415	12,17	170,65			
День: среда														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
ЗАВТРАК														
Икра свекольная	1/60	1,6	4	8	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Цыпленок бройлер запеченный	1/100	18,77	12	0	14,2	15,43	120,92	1,04	0,04	0,1	3,85	1,13	306	2011
Каша гречневая вязкая	1/180	5,6	6,5	29,7	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,08	0	21,8	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,21	0	1	2011	
Итого за завтрак		32,44	23,49	103,3	90,4	150,15	389,58	8,08	0,32	0,232	13,7	5,67		
День: четверг														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
ЗАВТРАК														
Капуста тушеная	1/60	0,99	1,86	4,28	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Плов из шпикета - бройлера	100/300	44,95	54,78	49,61	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	38,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,03	8,00	0,00	1	2011

Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	10,50	14,10	47,40	1,17	0,05	0,02	0,21	0,00	2011
Итого за завтрак		52,77	57,63	133,91	954,72	89,05	286,50	126,51	4,83	1,92	0,08	8,69	8,57	
День: пятница														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
ЗАВТРАК														
Свекла тушеная в сметане	1/60	0,49	2,6	2,6	35,2	11,5	4,59	9,08	0,23	0,02	0,02	0,27	5,74	922
Голубцы ленивые в соусе красном	100/50	8,8	5,6	12,5	136	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	298
Каша пшеничная	1/180	4,02	4,59	29,68	180,58	31,49	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1
Итого за завтрак		19,47	11,24	101,18	578,98	115,94	92,32	367,93	8,87	0,34	0,22	11,91	9,47	
День: понедельник														
Неделя: вторая														
Сезон: осень - зима														
ЗАВТРАК														
Огурец свежий в нарезке	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71
Котлета из филе цыпленка бройлера	1/100	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306
Каша гречневая вязкая	1/180	4,8	4,83	39,6	223	11,04	88,2	133,3	2,97	0,43	0,07	1,6	0	168
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399
	1/20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	10,50	14,10	47,40	1,17	0,05	0,02	0,21	0,00	1
Итого за завтрак		33,01	28,38	103,97	852,58	283,65	166,62	483,09	10,76	0,35	0,34	15,54	11,06	
День: вторник														
Неделя: вторая														
Сезон: осень - зима														
ЗАВТРАК														
Огурец свежий/соленый	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71
Филе минтая тушеное в томате с овощами	100/100	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668
Пюре картофельное (при наличии условий)	1/180	6,67	7,95	35,6	141,52	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321
витаминизированный	1/200	0,1	0	12,3	90	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	38	136,2	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	10,50	14,10	47,40	1,17	0,05	0,02	0,21	0,00	1

Итого за завтрак		29,44	17,2	108,33	600,92	122,1	93,99	374,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		
День: среда Неделя: вторая Сезон: осень - зима															
ЗАВТРАК															
Икра свекольная	1/60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Тертель из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	100/80	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011
Макаронные отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,08	0	21,8	120	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	10,50	14,10	47,40	1,17	0,05	0,02	0,21	0,00	1	2016
Итого за завтрак		26,58	29,9	113,92	884,7	109,99	100,86	343,16	8,37	0,36	0,222	12,36	6,21		

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осень - зима															
ЗАВТРАК															
Капуста тушеная	1/60	0,4	0	1,7	8	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Цыпленок бройлер тушеный в соусе красном основном	100/80	11,85	25,6	35,9	398	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Рис припущенный	1/180	10,5	6,3	56,6	435	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Компот из свежих фруктов витаминизированный	1/200	0,1	0	25	80	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	10,50	14,10	47,40	1,17	0,05	0,02	0,21	0,00	1	2016
Итого за завтрак		30,44	34,49	190,5	1297,4	156,51	201,32	437,04	7,67	0,422	0,38	16,92	38,88	368	2005

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осень - зима															
ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(помидоры) в нарезке	60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Рагу из пыленка бройлера	100/290	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09	764	2016
Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	90	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	10,50	14,10	47,40	1,17	0,05	0,02	0,21	0,00	1	2016
Итого за завтрак		25,33	12,58	90,09	594,9	95,65	109,98	386,45	7,02	0,42	0,35	13,7	22,82		
Среднее значение за весь период:		25,95	23,32	108,45	729,65	1273,36	1390,91	3540,65	71,35	6,23	2,64	131,20	301,60		

59,96

Средняя стоимость дня:
Химический состав:

Белки -25,95 гр.
Жиры - 23,16 гр.
Гливоды - 108,45 г
Калорийность - 72

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н.В. Белых

