

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



**Примерное
Десятидневное меню
для организации горячего питания
учащихся 1-11 классов за счет бюджетных средств и
1-4 классов за счет родительских средств
на 2024 – 2025 год.**

Наименование блюда	Пищевые вещества (гр.)				Энергетическая ценность ккал.	№ реп.	Сб. 2005
	Б	Ж	У				

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Завтрак							
Омлет натуральный	200	38	22	560	210	2010	
Икра кабачковая	50	0,5	28,8	152	74	2010	
Чай с сахаром	200/15	0	1,5	60	376	2010	
Сыр российский порционно	20	5,8	0	76	7	2010	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	0,78	28,86	136,2	1	2010	
итого за завтрак	35,48	45,08	94,66	984,2			

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК						
Шпленок - бройлер отварной	90	10,3	14	158	210	2010
Рис припущенный	180	5,4	32	286	179	2010
Огурец соленый	50	0,32	1,3	5,67	71	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,1	1,5	60	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	0,78	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак	28,92	15,7	47,3	449,67		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК										
Запеканка творожная со ступенным молоком	200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010			
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010			
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010			
Всего за завтрак:		32,2	22,4	44,25	523					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Котлета из говядины	90	13,8	10,37	14,14	209	299	2010
Макаронные отварные	180	6,1	5,4	32	202	335	2010
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21	6,01	71	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
Итого за завтрак		28,16	16,964	92,27	644,41		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	250	3,5	10,2	32	168	182	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Итого за завтрак		13,34	23,98	76	473,2		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Омле натуральный	200	21	38	22	560	210	2010
Зеленый горошек консервированный	25	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2005
Всего за завтрак:		31,68	39,294	95,36	887,2		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Макаронные отварные с сыром	200	8,2	10,3	25	226	202	2005
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21	6,01	71	2010
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Итого за завтрак		12,8	13,5	43,06	361,01		

День: среда										
Неделя: вторая										
Сезон: осень- зима										
ЗАВТРАК										
Запеканка творожная со сметаной	200/30	28	19,2	27,4	394	251				2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412				2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1				2010
всего за завтрак:		28,9	19,214	43,1	433					
День: четверг										
Неделя: вторая										
Сезон: осень- зима										
ЗАВТРАК										
Гуляш	100	15,1	6,4	3,3	131	246				2005
Каша гречневая вязкая	180	10,08	6,18	47	290	179				2010
Огурец соленый	50	0,32	0	1,3	5,67	71				2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376				2005
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	50				2005
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1				2010
всего за завтрак:		25,6	12,58	66,6	486,67					
День: пятница										
Неделя: вторая										
Сезон: осень- зима										
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	250	5,5	7,5	36,5	201	182				2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4				2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7				2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376				2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1				2005
Итого за завтрак:		15,34	21,28	80,5	506,2					
Среднее значение за весь период		23,1	24,3	81,5	632					

59,96

Средняя стоимость дня:
Химический состав:

Белки-23,1 гр.
Жиры-24,3 гр.
Углеводы . 81,5 гр
Энергетическая ценность - 632 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3.2.4. 3590-20
Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ"БЦОО"

Н.В. Бельх