



**Примерное
Десятидневное меню
для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов за счет бюджетных средств
на 2023 – 2024 год.**

| Наименование блюда | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность в ккал. | минеральные вещества мг | | | | | витамины мг | | | Сборник рецептур | |
|--|------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|------|
| | масса порции гр | Жиры | | | Са | Mg | P | Fe | B1 | B2 | PP | C | | |
| | | Белки | Углеводы | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 0,14 | 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 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 | 2011 |
| 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок яблочный | 1/50 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2011 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 26,27 | 20,85 | 82,17 | 84,48 | 81,72 | 278,67 | 5,33 | 0,33 | 0,23 | 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 | 0,09 | 0,01 | 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 | 0,09 | 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 | 0,12 | 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 | 0,06 | 0,24 | 1,40 | 1210 | 2016 |
| Яблоко калиброванное | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 13,5 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,05 | 0,03 | 0,045 | 1,5 | 368 | 2011 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 4,98 | 0,78 | 38 | 136,2 | 11,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 368 | 2011 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 22,58 | 15,88 | 129,33 | 149,59 | 120,95 | 373,64 | 9,03 | 1,465 | 0,36 | 12,215 | 185,65 | | |
| 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 | 200/157 | 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 | 0,02 | 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 цыпленка - бройлера витаминизированный | 100/300 | 44,95 | 54,78 | 49,61 | 7,35 | 240,05 | 0,16 | 1,04 | 1,77 | 0 | 0 | 0 | 265 | 2011 |
| 1/200 | 0,44 | 0 | 27,08 | 113 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,24 | 0,002 | 0,006 | 0,14 | 0,4 | 376 | 2011 |
| Конфета вафельная тортильнка | 30 | 1,2 | 8,68 | 14,4 | 137,25 | 1,75 | 14,25 | 0,25 | 0,003 | 0,008 | 0,06 | 0 | | |
| 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 | 1 | 2011 |
| Итого за завтрак | | 52,77 | 57,63 | 133,91 | 954,72 | 89,80 | 288,25 | 140,76 | 5,08 | 1,93 | 0,08 | 8,75 | 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 | 2016 |
| 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 | 2011 |
| 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 | 2016 |
| 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 | 2005 |
| 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 | 2016 |
| 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 | 2016 |
| 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 | 2005 |
| 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 | 2011 |
| Каша гречневая вязкая | 1/180 | 4,8 | 4,83 | 39,6 | 223 | 11,04 | 88,2 | 133,3 | 2,97 | 0,13 | 0,07 | 1,6 | 0 | 168 | 2011 |
| 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 | 2005 |
| Сыр Российский порционно | 1/20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0,14 | 7 | 2011 |
| 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 | 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 | | 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 | 2005 |
| Филе минтая тушенное 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 | 2011 |
| Пюре картофельное (при наличии условий) или картофельное пюре запеченое витаминизированный | 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 | 2011 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 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 | 2011 |
| 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 | 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 | | 29,44 | 17,2 | 108,33 | 600,92 | 122,1 | 93,99 | 371,08 | 4,69 | 0,355 | 0,263 | 11,47 | 27,73 | |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца свежесольная | 1/60 | 1,6 | 4 | 8 | 72 | 25,78 | 10,68 | 34,68 | 0,99 | 0,02 | 0,012 | 0,01 | 1,71 | 75 |
| Тедтели из говядины в соусе смстанном 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 |
| Макаронны отпарные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 27,82 | 21,6 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,08 | 0 | 21,8 | 120 | 7,2 | 12,6 | 43,5 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| 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 | | 26,58 | 29,9 | 113,92 | 884,7 | 109,99 | 100,86 | 343,16 | 8,37 | 0,36 | 0,222 | 12,36 | 6,21 | 2016 |
| 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 |
| Цыпленок бройлер тушеный в соусе красном основном | 100/80 | 11,85 | 25,6 | 35,9 | 388 | 41,78 | 37,97 | 157,64 | 1,99 | 0,16 | 0,18 | 6,1 | 8,68 | 849 |
| 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 |
| 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 |
| Банан | 1/200 | 1,6 | 1,6 | 29,2 | 184 | 16 | 84 | 56 | 1,2 | 0,08 | 0,1 | 1,2 | 20 | 368 |
| 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 | | 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 |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|-------|------|------|--------|--------|------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Овоши 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 |
| Рагу из цыпленка 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 |
| 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 | 383 |
| 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 | | 25,33 | 12,58 | 90,09 | 594,9 | 95,65 | 109,98 | 386,45 | 7,02 | 0,42 | 0,35 | 13,7 | 22,82 | 2016 |
| Среднее значение за весь период: | | 25,95 | 23,32 | 108,45 | 729,65 | 1298,11 | 1406,16 | 3571,40 | 74,90 | 6,29 | 2,68 | 131,31 | 316,60 | |

Средняя стоимость дня: 59,96
Химический состав:

Белки - 25,95 гр.
Жиры - 23,16 гр.
Углеводы - 108,45 гр
исская ценность - 72

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил:
Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"



Н.В. Бельых