

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

**Примерное
Десятидневное меню
для организации горячего обеда
учащихся 3-4 классов за счет бюджетных средств
на 2024-2025 год.**

Наименование блока	Масса порции гр	железные вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг.							№ рецептур	№ сборника рец.	
		Белки, г.	Жиры,	Углевод		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	38,07	35,5	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	5,8	81	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка бройлера	1/90	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
Макаронные изделия отварные	1/150	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Сок фруктовый	1/200	0,45	0,1	33,65	137	23,53	6,5	11,5	0,24	0,02	0,02	0,1	21	1077	2016
Огурцы свежие/соленые	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
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого		28,99	21,61	95,14	659,3	161,65	133,22	405,87	8,83	0,58	0,33	16,14	34,12		

День: вторник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	1,6	4,93	8,85	96,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	19,79	67	2011
Котлета из филе минтая	1/90	12,68	5,7	16,5	168	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
Икра кабачковая	1/60	0,4	2	2,5	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	1	0,01	0,01	2,32	53	2011
Картофель отварной	150	3,86	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,84	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	2011
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Яблоко калиброванное	1/150	0,6	0,6	13,5	66	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого		25,74	20,82	125,86	847,35	199,11	146,4	438,71	9,93	1,534	0,4	13,205	205,5		

День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Икра свекольная	1/60	1,9	4,8	9,6	86,4	30,93	12,82	41,2	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59	75	2011
Суп картофельный с вермишелью	1/250	2,65	2,8	24,2	132,5	33,4	33,71	88,46	1,36	0,14	0,09	1,46	10,31	82	2011
Цыпленок- бройлер запеченный	1/90	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Каша гречневая вязкая	150	5,6	6,5	29,7	198	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Чай с 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	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого		30,01	36,23	115,11	940,62	156,53	208,54	521,28	10,59	0,57	0,4	17,41	26,41		

День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Рассольник "Денинградский"	1/250	4,07	5,77	16,56	134,5	40,98	26,39	79,58	1,04	0,1	0,07	1,03	9,4	311	2016
Плов из пылленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
Компот из свежих фруктов витаминизированный	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 тортмилка	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого		56,48	63,68	122,90	1065,52	135,61	314,86	210,10	5,94	2,02	0,15	9,79	19,60		

День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Свекла тушеная в сметане	1/60	0,58	3,12	3,12	42,24	27,78	67,27	30,59	0,65	0,04	0,03	0,12	4,59		
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,9	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,72	6,53	63	2011
Голубцы ленивые в соусе томатном	90/50														
Каша пшеничная	1/150	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	0,2	0,05	15,01	61	14,58	4,4	8,24	0,87	0,001	0,001	0,08	0,1	11,67	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого		14,41	13,96	78,15	575,52	148,11	164,66	354,63	9,82	0,391	0,181	9,75	11,22		

День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Овощи свежие(соленые)(огурцы) в нарезке	60	0,5	0,1	2,04	9,6	26,16	16,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2011
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	38,07	35,5	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	5,8	81	2011
Котлета рубленая из филе пылленка- бройлера	1/90	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	150	5,6	5,83	29,7	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Сок яблочный	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	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :		39,07	34,89	99,36	940,75	332,31	209,58	589,65	12,28	0,58	0,42	16,76	21,48		
День: вторник															

Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	11,5	11,6	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
Филе минтая тушеное в томате с овощами	90/90	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Картофельное пюре (принадлежит условию) или картофельное пюре запеченое	1/150	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
Огурцы свежие/соленые	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
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :		28,04	20	90,05	607,82	180,99	125,74	447,27	5,71	0,405	0,303	12,44	52,97		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Икра свекольная	1/60	1,9	4,8	9,6	86,4	30,93	12,82	41,24	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59	75	2011
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,3	5,83	122,9	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	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 изделия отварные	1/150	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	1,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого :		32,52	39,91	106,06	1018,4	167,4	138,88	451,34	0,34	0,45	0,27	13,11	15,62		
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	1,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Суп картофельный с лапшой домашней	1/250														
Цыпленок-бройлер тушеный с соусом красным основным	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Рис припущенный	1/150	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	1,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Банан	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	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :		27,07	31,6	140,8	1056,68	156,51	201,32	437,04	5,67	0,422	0,38	16,92	38,88		

День: пятница		Неделя: вторая		Сезон: осень-зима		ОБЕД													
Суп картофельный с пшеном	1/250	4,50	3,70	16,80	118,0	44,07	37,15	109,46	1,33	0,14	0,07	1,16	9,6	316	2016				
Рагу из пыленка-бройлера	90/290	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	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2015				
Помидоры свежие/соленые	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2015				
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016				
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016				
Итого :		29,81	16,25	89,01	659,08	141,5	151,11	513,56	9,3	0,54	0,4	14,99	32,3						
Среднее значение за весь период:		32,60	30,70	102,48	821,16	177,97	179,43	436,95	9,14	0,75	0,32	14,05	45,81						
Средняя стоимость дня:		76,72																	

Химический состав:

Белки -32,6гр.

Жиры-30,7 гр.

Углеводы - 102,48 гр.

Энергетическая ценность - 821,16 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ОО" "

Н. В. Белых

