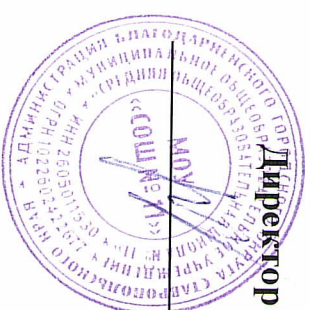


Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №11»

Остапенко М.С.



Примерное

10-дневное меню

Для организации горячего питания

учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ

за счет бюджетных средств

на 2023- 2024 год

Наименование блюда	Масса порции гр	Являе вещества			Энергетич еская ценность	Являе вещества мг.					Витамины мг.		№ рецептур ы	№ сборки рец.	
		Белки,г.	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
	2	3	4	5	6	7									

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ 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
Суп картофельный с вермишелью	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
Цыпленок бройлер запеченный	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
Капша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	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	660	29,92	35,04	62,94	874,42	144,71	199,65	497,08	10,12	0,54	0,392	17,13	21,47		
Итого	700	55,38	63	115,24	1573,34	236,91	361,66	888,7	18,16	0,95	0,692	33,07	32,98		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра кабачковая	1/60	0,36	1,98	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	0,01	2,3	53	2011
ТТН из свежих капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,76	15,8	67	2011
Котлета из филе Минтая	1/90	11,41	5,13	14,85	151,2	55,7	28,79	157,05	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2013
Уютный чай картофельное пюре запеченое	180	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
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	700	21,87	12,72	99,36	638,4	117,99	101,95	356,19	5,48	0,425	0,32	12,16	168,35		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овруди свежые	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
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	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	1/180	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
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	550	28,99	23,07	87,54	797,2	108,01	88,22	290,17	5,57	0,35	0,25	14,84	21,54		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Капуста тушеная	1/60	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Рисовый суп вегетарианский	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011
Плов из цыпленка - 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 яблок 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
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	650,00	53,51	66,22	119,88	1060,37	89,80	288,25	140,76	5,08	1,93	0,08	8,75	8,75		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Свежая 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
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,90	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Голубцы Ленивые	1/90														
Апельсин(мандарин)	200														
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 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 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6		11,5	16,9	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	750	0,9	0,2	84	120		34,9	13	23	0,39	0,04	0,02	0,3	60		

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие/соленые(огурцы)	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,28	0	0	0,16	6,78	71	2005
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Котлета рубленая из филе пшеница - 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	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	188	2011
Чай с сахаром	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	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 :	700	33,07	29,29	44,56	767,4	268,08	157,12	454,52	9,53	0,35	0,34	15,38	4,28		

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Шн из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
Рыба тушеная 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 (приправленн уксусной) или картофельное пюре запеченое	1/180	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
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 :	1/30	25,96	15	77,34	590,44	122,1	93,99	371,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73	0	1
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 :	700	37,62	22,14	147,55	1064,08	211,72	173,79	615,48	9,73	0,701	0,467	21,57	51,46		
Итого :	700	71,57	38,52	271,46	1963,52	379,12	314,28	1127,06	18,26	1,242	0,804	41,52	80,59		

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ 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
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,90	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	25,98	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011

Макаронные изделия 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	0,26	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	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 :	750	26,3	29,87	88,03	795,1	88,99	88,22	305,66	5,77	0,32	0,19	12,2	3,73		

ДЕНЬ:четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Капуста тушеная	1/60	1,19	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Суп картофельный с лапшой домашней	1/250														
Цыпленок бройлерный тушеный в соусе	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
Рис пропаренный	1/180	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	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
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	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 :	760	24,38	27,77	100,4	825,28	107,03	105,5	356,98	6,02	0,322	0,256	15,31	9,08		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ 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
Суп картофельный с пшеном	1/250	4,5	3,7	16,8	118	44,07	37,15	109,46	1,33	0,14	0,07	1,16	9,6	316	2016
Пагу из цыпленка 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	841	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	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	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 :	650	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,46	375,53	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Всего за весь период:		256,50	211,42	945,82	6651,77	1019,20	1120,38	3018,85	54,31	5,11	2,28	126,75	367,96		

Средняя стоимость, днк:

Химический состав:

63,61
Белки-28,4 гр.
Жиры-26,5 гр.

Улічковады 84,06 гр.

Энергетыцеская ценісты-764,6 ккал.

Аснованне: Санітарна-эпідеміялагіцескія правілы і нарматывы СанПіН 2.3./2.4.3590-20
Меню падрыхтавалі:

Інжынер-тэхнолаг МУ "БЦ 000"



Н. В. Бельх