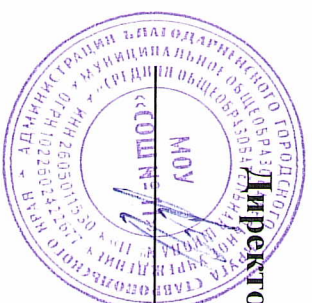


Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ №11»

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	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал/г	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецептур Б	№ сборника рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Мg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
	2	3	4	5	6	7										

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

2

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	
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	
Картофельное пюре (принадлежит условный) или картофельное пюре запеченное	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 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 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	700	21,68	12,07	92,33	607,24	143,62	96,09	355,25	4,92	0,385	0,33	11,7	162,68		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

7

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	
Филеенок бройлер запеченный	90	19,19	15,54	0,65	233,5	41,71	25,63	146	1,24	0,04	0,13	2,68	0,01	278	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	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 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	660	32,58	26,33	49,05	711,5	117,91	160,35	414,66	8,28	0,32	0,262	12,53	4,55			

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/копченые(огурцы)	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
Колбаса 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 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
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	29,44	22,97	71,69	736,2	97,08	88,92	291,27	7,85	0,35	0,25	14,92	4,14		

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осень - зима
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Капуста тушеная	1/60	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,86	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Пион из цыпленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,36	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
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	650,400	52,31	57,54	105,48	923,12	89,05	286,50	126,51	4,83	1,92	0,08	8,69	8,57		
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--	--

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
Голубцы ленивые	1/90	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
Каши 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	200/1577	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0,03	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
Апельсин (малдирид)	150	0,9	0,2	8,4	120	34,9	13	23	0,39	0,04	0,02	0,3	60		
Итого	750	0,9	0,2	84	120	34,9	13	23	0,39	0,04	0,02	0,3			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

7

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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 (принадлежит условий) или картофельное пюре запеченное	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 :		25,96	15	77,34	590,44	122,1	93,99	371,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		

День: вторник

Неделя: вторая

6

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие(соленые(огурцы)	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 рубленая из филе цыпленка - бройлера	1/90	1,6	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
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 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		

День: среда

Неделя: вторая

8

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	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	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Сок 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
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 :	750	26,94	29,81	90,63	809,1	84,21	90,18	308,48	7,38	0,34	0,21	12,35	4,5		

День: пятница

9

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
Пылленок-бройлер тушеный в соусе	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	1/180	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 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 :	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/замороженные(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
Ратун из цыпленка бройлера	90/290	19,49	11,99	32,37	315	43,95	70,99	284,33	7,2	0,28	0,28	5,6	13,54		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	16,5	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	25,68	12,95	72,08	545,8	83,33	106,83	385,01	10,28	0,41	0,33	13,84	16,37		
Среднее значение за весь период:		214,01	202,21	874,94	5759,70	1147,31	1198,48	3086,76	64,17	4,79	###	116,49	241,90		

Средняя стоимость дня: 73,65

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,5 гр.

Энергетическая ценность-575,9 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3./2.4.3590-20
 Меню подготовил:
 Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Бельих