

816

Утверждаю:
Директор Муниципального
Общеобразовательного
Учреждения «Средняя
Общеобразовательная школа № 1»
Г.И.Даутова



**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака
учащихся МОУ «СОШ № 1»
за счет средств родителей.
На 2024 – 2025 учебный год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Основные вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг.								№ рецептур	№ сборника рец.
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,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 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	157,1	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2013
Картофель отварной	180	3,86	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,8	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	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 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	22,47	13,32	112,86	704,4	141,99	115,5	372,7	8,78	0,475	0,35	12,205	183,4		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	1/50	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Цыпленок бройлер запеченный	90	18,77	12	0	181,1	14,2	15,43	120,92	1,04	0,04	0,1	3,85	1,13	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	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	32,16	22,79	48,4	659,1	90,4	150,2	389,6	8,08	0,32	0,232	13,7	5,67		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Огурцы свежие	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 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

Компот из апельсинов	1/200														
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	550	28,54	22,97	53,89	660,2	84,48	81,72	278,7	5,33	0,33	0,23	14,74	0,54		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Капуста тушеная	1/50	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
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 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 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
Конфета вафельная тортимилка	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 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	8,57		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Свекла тушенная в сметане	1/50	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
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	16,5	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	10,21	5,55	69,39	411,38	70,87	62,35	223,9	7,44	0,26	0,1	8,86			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Рыба тушенная в томате с овощами	1/150	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 (приналичии условий) 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 :		25,96	15	77,34	590,44	122,1	93,99	371,1	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	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	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	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	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	157,1	454,5	9,53	0,35	0,34	15,38	4,28		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	50	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
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 :	750	26,3	29,87	88,03	795,1	88,99	88,22	305,7	5,77	0,32	0,19	12,2	3,73		

День: пятница

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
Цыпленок-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 яблок 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

Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Итого :	760	25,98	29,37	100,4	1009,28	123,03	189,5	412,98	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие/соленые(помидоры)в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Рагу 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		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	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,5	375,53	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Всего за весь период:		214,01	202,21	874,94	5759,70										

Средняя стоимость дня: 59.96

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,49 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. Белых