

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



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

| Наименование блюда | Масса порции гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества мг. | | | 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

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|------|------|
| Суп картофельный с вермишелью | 1/250 | 2,86 | 3,08 | 2,64 | 103,5 | 26,73 | 26,96 | 70,78 | 1,09 | 0,11 | 0,08 | 1,18 | 8,25 | 82 | 2011 |
| 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 | 25,69 | 18,38 | 117,96 | 837,3 | 176,32 | 147,9 | 444,4 | 10,12 | 1,575 | 0,44 | 13,395 | 193,9 | | |

День: вторник

Неделя: первая

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 1,74 | 4,88 | 5,03 | 84,75 | 43,3 | 17,8 | 47,63 | 0,79 | 0,05 | 0,04 | 0,75 | 15,8 | 67 | 2011 |
| 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 запеченый | 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 | 33,9 | 27,67 | 53,43 | 743,85 | 133,7 | 168 | 437,2 | 8,87 | 0,37 | 0,272 | 14,45 | 21,47 | | |

День: среда

Неделя: первая

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-----|------|
| Суп картофельный с горохом | 1/250 | 5,5 | 5,5 | 24 | 133,8 | 38 | 35,5 | 87,14 | 1,62 | 0,18 | 0,06 | 0,91 | 4,65 | 81 | 2011 |
| 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 | 34,32 | 28,47 | 79,1 | 799,78 | 138,05 | 126,7 | 394,4 | 8,18 | 0,51 | 0,29 | 15,81 | 11,97 | | |

День: четверг

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|------|
| Рассольник ленинградский | 1/250 | 4,48 | 3,68 | 16,8 | 118,5 | 44,1 | 37,13 | 109,45 | 1,33 | 0,14 | 0,08 | 1,18 | 9,63 | 317 | 2011 |
| 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 | 57,99 | 69,90 | 136,68 | 1178,87 | 133,90 | 325,38 | 250,21 | 6,41 | 2,07 | 0,16 | 9,93 | 18,20 | | 1,34 |

День: пятница

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-----|------|
| 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 |
| Свекла тушеная 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 лепивые | 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 | 23,18 | 19,05 | 90,32 | 705,48 | 168,2 | 128,2 | 469,6 | 10,64 | 0,43 | 0,27 | 12,66 | 16 | | |

День: понедельник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-----|------|
| Суп картофельный с горохом | 1/250 | 5,5 | 5,5 | 24 | 133,8 | 38 | 35,5 | 87,14 | 1,62 | 0,18 | 0,06 | 0,91 | 4,65 | 81 | 2011 |
| Рыба тушеная 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 : | | | 31,46 | 20,5 | 101,34 | 724,24 | 160,1 | 129,5 | 458,2 | 6,31 | 0,535 | 0,323 | 12,38 | 32,38 | | |

День: вторник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Суп картофельный с рисом | ✓ | 1/250 | 2,86 | 3,08 | 2,64 | 103,5 | 26,73 | 26,96 | 70,78 | 1,09 | 0,11 | 0,08 | 1,18 | 8,25 | 82 | 2011 |
| 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 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 : | | 700 | 36,21 | 32,37 | 48,41 | 876,68 | 310,38 | 193,6 | 553,9 | 11,85 | 0,46 | 0,42 | 16,72 | 19,31 | | |

День: среда

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | ✓ | 1/250 | 1,74 | 4,88 | 5,03 | 84,75 | 43,3 | 17,8 | 47,63 | 0,79 | 0,05 | 0,04 | 0,75 | 15,8 | 67 | 2011 |
| 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 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 | 29,64 | 38,75 | 101,06 | 951,85 | 158,07 | 116,7 | 388 | 7,55 | 0,39 | 0,242 | 12,96 | 21,24 | | |

День: четверг

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|-----|------|
| Суп картофельный с вермишелью | | 1/250 | 2,86 | 3,08 | 2,64 | 103,5 | 26,73 | 26,96 | 70,78 | 1,09 | 0,11 | 0,08 | 1,18 | 8,25 | 82 | 2011 |
| 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 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 | 28,43 | 33,08 | 114,24 | 976,18 | 167,24 | 144,3 | 451,8 | 7,56 | 0,452 | 0,36 | 16,9 | 27,13 | | |
|---------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|--|--|

День: пятница

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-----|------|
| 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 |
| 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 | 30,03 | 16,25 | 90,88 | 695,54 | 139,72 | 147,1 | 495,9 | 8,35 | 0,56 | 0,42 | 14,86 | 32,42 | | |
| Всего за весь период: | | 330,85 | 304,42 | 933,42 | 8489,77 | 1685,68 | 1627,3 | 4343,6 | 85,84 | 7,35 | 3,20 | 140,07 | 394,02 | | |

Средняя стоимость дня:

59,96

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

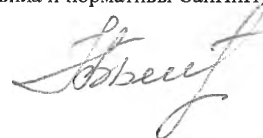
Углеводы 87,49 гр.

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. Бельх