

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 бюджетных средств.
На 2024 – 2025 учебный год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецептуры	№ 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															
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 Минтай	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 (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 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	22,28	12,67	105,83	673,24	167,62	109,6	371,75	8,22	0,435	0,36	11,745	177,7		

День: вторник

Неделя: первая

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
Цыпленок 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	160,4	414,66	8,28	0,32	0,262	12,53	4,55		

День: среда

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(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

Коглета 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 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	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

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
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 тортилка	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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Свекла тушенная 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
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
Апельсин (мандарин)	150	0,9	0,2	8,4	120	34,9	13	23	0,39	0,04	0,02	0,3	60		
Итого	750	10,21	5,55	69,39	411,38	70,87	62,35	223,92	7,44	0,26	0,1	8,86			

День: понедельник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Филе Минтай 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 (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	371,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		

День: вторник

Неделя: вторая

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	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	454,52	9,53	0,35	0,34	15,38	4,28		

День: среда

Неделя: вторая

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: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Капуста тушенная	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, тушенный в соусе красном основном.	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	290	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
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	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Жаркое по- домашнему	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	106,8	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	1224,03	1347,08	3374,43	75,97	5,15	2,56	126,36	276,90		

Средняя стоимость дня:

76,72

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

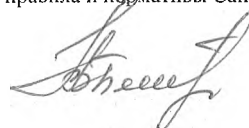
Углеводы 87,5 гр.

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. Белых