

Утверждаю:
И.о. директора муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 6»



Романова Ю.В.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего обеда питания учащихся
общеобразовательных школ
за счет бюджетных средств
на 2023 - 2024 учебный год**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника рец.
		Белки,г.	Жиры,	Углевод		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень-зима															
ОБЕД															
Овощи свежие/соленые огурцы в нарезке	60	0.5	0.1	2.04	9.6	26.16	16.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2011
Рассольник "Ленинградский"	250	4.07	5.77	16.56	134.5	40.98	26.39	79.58	1.04	0.1	0.07	1.03	9.4	311	2016
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
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.05	15.01	61	14.58	4.4	8.24	0.87	0.001	0.001	0.08	0.1	392	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		55.65	61.6	107.73	975.72	111.07	318.4	226.88	5.84	2.001	0.121	9.56	20.9		
День: вторник															
Неделя: первая															
Сезон:осень-зима															
ОБЕД															
Щи из свежей капусты и картофеля	250	1.6	4.93	8.85	96.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	19.79	67	2011
Котлета из филе рыбы Минтай	1/100	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 сухофруктов витаминизированный	200	0.1	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 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		22.71	16.8	93.55	669.39	178.14	116.74	401.67	5.61	0.427	0.314	12.33	43.87		
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон:осень-зима															
ОБЕД															
Икра свекольная	1/60	1.9	4.8	9.6	86.4	30.93	12.82	41.2	1.19	0.02	0.01	0.01	4.59	75	2011
Суп картофельный с рисом	1/250	2.65	2.8	24.2	132.5	33.4	33.71	88.46	1.36	0.14	0.09	1.46	10.31	82	2011
Цыпленок-бройлер запеченый	90	23.4	22.8	1.8	306	41.78	37.97	157.64	1.99	0.15	0.18	6.1	8.68	293	2016
Каша гречневая вязкая	180	5.6	6.5	29.7	198	11.04	88.2	133.3	2.97	0.13	0.07	1.6	0	168	2011
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.05	15.01	61	14.58	4.4	8.24	0.87	0.001	0.001	0.08	0.1	392	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		39.68	37.85	104.82	952.7	153.73	207.7	519.74	10.55	0.571	0.401	17.46	23.68		

День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон:осень-зима															
ОБЕД															
Овощи свежие/соленые помидор в нарезке	60	0.5	0.1	2.04	9.6	26.16	16.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2011
Суп картофельный с горохом	1/250	5.5	5.5	23.75	163.75	38.07	35.5	87.13	2.03	0.23	0.08	1.14	5.8	81	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1/100	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	0.9	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		28.83	23.16	69.66	693.55	145.27	114.38	356.35	9.11	0.45	0.29	15.12	21.34		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень-зима															
ОБЕД															
Овощи свежие/соленые (помидоры) в нарезке	60	0.5	0.1	2.04	9.6	26.16	16.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3.68	5.30	5.83	122.9	52.26	35.88	101.66	1.77	0.09	0.05	0.72	6.53	63	2011
Биточки особые	1/90	12.78	18.13	11.36	260.1	24.63	25.03	124.32	1.45	0.17	0.11	2.9	0	796	2016
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 сахаром	200/15	0.2	0.05	15.01	61	14.58	4.4	8.24	0.87	0.001	0.001	0.08	0.1	392	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	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		27.11	29.07	88.43	802.98	171.12	139.38	496.36	11.34	0.521	0.261	12.77	18.03		
День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
ОБЕД															
Овощи свежие/соленые (помидоры)(огурцы) в нарезке	60	0.5	0.1	2.04	9.6	26.16	16.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2011
Рассольник "Ленинградский"	250	4.07	5.77	16.56	134.5	40.98	26.39	79.58	1.04	0.1	0.07	1.03	9.4	311	2016
Цыпленок - бройлер ,тушеный в соусе красном основном	90/80	21.14	18.12	6.05	272	46.44	24.12	117.72	1.67	0.07	0.14	5.35	0.54	290	2011
Каша гречневая вязкая	180	5.6	5.83	29.7	175.2	11.04	88.2	133.3	2.97	0.13	0.07	1.6	0	168	2011
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 :		37.68	30.72	105.94	873.1	178.42	192.27	484.9	9.81	0.432	0.336	16.57	21.74		

День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
ОБЕД															
Щи из свежей капусты и картофеля	250	1.8	5	11.5	11.6	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
Рыба тушеная в томате с овощами	90/90	11.85	20.6	10.5	294	42.98	28.29	174.08	0.82	0.059	0.079	1.58	4	638	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 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 :		23.33	32.34	91.85	727.04	165.42	116.24	418.7	5.48	0.405	0.303	12.28	46.19		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
ОБЕД															
Икра свекольная	1/60	1.9	4.8	9.6	86.4	30.93	12.82	41.2	1.19	0.02	0.01	0.01	4.59	75	2011
Суп картофельный с рисом	1/250	2.65	2.8	24.2	132.5	33.4	33.71	88.46	1.36	0.14	0.09	1.46	10.31	82	2011
Тефтели из филе мяса цыпленка-бройлера в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	13.6	22.5	20.3	338	33.57	25.38	134.93	1.2	0.06	0.1	2.78	0.9	806	2011
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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 сахаром 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 :		30.95	36.47	121.63	1003.7	153.32	134.75	435.32	8.32	0.48	0.29	13.67	18.63		
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
ОБЕД															
Овощи свежие/соленые (помидоры)(огурцы) в нарезке	60	0.5	0.1	2.04	9.6	26.16	16.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2011
Суп картофельный с горохом	1/250	5.5	5.5	23.75	163.75	38.07	35.5	87.13	2.03	0.23	0.08	1.14	5.8	81	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка -бройлера	1/100	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 пшеничная с маслом сливочным	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 с сахаром	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 :		32.21	27.81	96.74	860.13	181.54	138.93	476.77	11.86	0.56	0.32	15.59	20.57		

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

ОБЕД																
Овощи свежие/помидоры (огурцы) в нарезке	60	0.5	0.1	2.04	9.6	26.16	16.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2011	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3.68	5.30	5.83	122.9	52.26	35.88	101.66	1.77	0.09	0.05	0.72	6.53	63	2011	
Плов из мяса ц/б	90/290	29.49	26.33	49.66	554	7.35	240.05	0.16	1.04	1.77	0	0	0	291	2011	
Чай с лимоном с сахаром	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 :		39.86	32.69	97.24	917.3	125.15	328.73	250.5	6.61	1.99	0.1	9.2	20.76			
Среднее значение за весь период:		32.60	30.70	102.48	821.16	1291.78	180.75	406.72	8.45	0.78	0.27	13.46	25.57			

Средняя стоимость дня: 59.96 руб.


Химический состав:

Белки -32,6гр.
Жиры-30,7 гр.
Углеводы - 102,48 гр.
Энергетическая ценность - 821,16 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Белых