

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



Герасимова В.А.

**Примерное
10-дневное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ
за счет средств бюджета
на весенний период
на 2022 – 2023 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: весна															
ОБЕД															
Овощи свежие/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" со сметаной	250/5	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
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
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		55.89	61.55	119.8	1027.72	128.29	320	234.04	6.21	2.002	0.126	9.62	21.2		
День: вторник															
Неделя: первая															
Сезон: весна															
ОБЕД															
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
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 Трески	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
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
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 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
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
Итого		24.02	18.21	115.55	780.73	196.91	128.95	438.46	12.32	1.437	0.274	11.385	38.84		
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: весна															
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
Филе бедра индейки ,тушенное в соусе красном основном	90/80	13.67	21.17	11.9	292.92	14.2	15.43	120.92	1.04	0.04	0.1	3.85	1.13	290	2011
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 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		30.01	36.23	115.11	940.62	128.95	186	484.56	9.64	0.46	0.32	15.16	18.86		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весна

ОБЕД															
Овощи свежие/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	1/90	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 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: весна

ОБЕД															
Овощи свежие/(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	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	11.67	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: поведельник
Неделя: вторая
Сезон: весна

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
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	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 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	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 :		39.94	35.4	101.69	907.1	173.76	206.12	524.82	10.13	0.512	0.376	17.32	29.88		

День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: весна															
ОБЕД															
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
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 (при наличии 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 :		23.69	34.32	94.31	756.44	173.02	121.74	419.65	5.73	1.395	0.313	12.29	48.49		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: весна															
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 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 :		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: весна															
ОБЕД															
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
Цыпленок - бройлер (филе индейки), тушеный в соусе сметанном с луком	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 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
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
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 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 :		38.72	38.13	142.92	1106.98	177.73	127.12	446.42	11.99	0.577	0.388	15.65	149.17		

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весна

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 индейки	90/290	29.49	26.33	49.66	554	7.35	240.05	0.16	1.04	1.77	0	0	0	291	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	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 :		40.27	32.91	111.37	977.9	129.37	326.89	244.12	6.3	2.004	0.16	9.41	157.93			
Среднее значение за весь период:		32.60	30.70	102.48	821.16	1272.23	180.53	408.01	9.11	0.98	0.28	13.24	52.24			

Средняя стоимость дня: 73.65 руб.

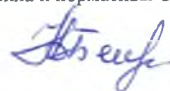
Химический состав:

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. Бельх