

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



Романова Ю.В.

**Примерное  
10-дневное меню  
для организации завтрака питания учащихся 5-11 классов  
общеобразовательных школ за счет средств родителей  
на 2023 - 2024 учебный год**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника реп.
		Белки,г.	Жиры,	Углевод		Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	PP	C		
<b>День: понедельник</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
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
<b>Итого</b>		<b>51.58</b>	<b>55.83</b>	<b>91.17</b>	<b>841.22</b>	<b>70.09</b>	<b>292.01</b>	<b>147.3</b>	<b>4.8</b>	<b>1.901</b>	<b>0.051</b>	<b>8.53</b>	<b>11.5</b>		
<b>День: вторник</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон:осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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 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
<b>Итого</b>		<b>21.47</b>	<b>13.85</b>	<b>87.16</b>	<b>602.04</b>	<b>142.42</b>	<b>99.99</b>	<b>355</b>	<b>5.07</b>	<b>1.367</b>	<b>0.284</b>	<b>11.53</b>	<b>26.38</b>		
<b>День: среда</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон:осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
Гуляш из мяса говядины	1/100	15.1	6.4	3.3	131	14.2	15.43	120.92	1.04	0.04	0.1	3.85	1.13	246	2005
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 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
<b>Итого</b>		<b>28.79</b>	<b>18.66</b>	<b>82.31</b>	<b>646.2</b>	<b>95.55</b>	<b>152.29</b>	<b>396.1</b>	<b>8.28</b>	<b>0.32</b>	<b>0.23</b>	<b>13.7</b>	<b>8.55</b>		

<b>День: четверг</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон:осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
Овощи свежие/соленые 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
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
Сыр российский порционно	16	4.6	5.8	0	76	140.8	35.00	80.00	1.00	0.04	0.3	6.1	0.7	7	2010
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 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
<b>Итого</b>		<b>23.33</b>	<b>17.66</b>	<b>45.91</b>	<b>529.80</b>	<b>107.20</b>	<b>78.88</b>	<b>269.22</b>	<b>7.08</b>	<b>0.22</b>	<b>0.21</b>	<b>13.98</b>	<b>15.54</b>		
<b>День: пятница</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
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 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
<b>Итого</b>		<b>23.43</b>	<b>23.77</b>	<b>82.6</b>	<b>680.08</b>	<b>118.86</b>	<b>103.5</b>	<b>394.7</b>	<b>9.57</b>	<b>0.431</b>	<b>0.211</b>	<b>12.05</b>	<b>11.5</b>		
<b>День: понедельник</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
Цыпленок - бройлер ,душенный 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 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
<b>Итого :</b>		<b>33.61</b>	<b>24.95</b>	<b>89.38</b>	<b>738.6</b>	<b>137.44</b>	<b>165.88</b>	<b>405.32</b>	<b>8.77</b>	<b>0.332</b>	<b>0.266</b>	<b>15.54</b>	<b>12.34</b>		

<b>День: вторник</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
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 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
<b>Итого :</b>		<b>21.89</b>	<b>29.32</b>	<b>82.81</b>	<b>744.84</b>	<b>129.7</b>	<b>99.49</b>	<b>372.03</b>	<b>4.94</b>	<b>1.345</b>	<b>0.273</b>	<b>11.48</b>	<b>30.03</b>		
<b>День: среда</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
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
<b>Итого :</b>		<b>28.3</b>	<b>33.67</b>	<b>97.43</b>	<b>871.2</b>	<b>119.92</b>	<b>101.04</b>	<b>346.86</b>	<b>6.96</b>	<b>0.34</b>	<b>0.2</b>	<b>12.21</b>	<b>8.32</b>		
<b>День: четверг</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень-зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
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
Сыр российский порционно	16	4.6	5.8	0	76	140.8	35.00	80.00	1.00	0.04	0.3	6.1	0.7	7	2010
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
<b>Итого :</b>		<b>31.31</b>	<b>28.11</b>	<b>72.99</b>	<b>772.38</b>	<b>284.27</b>	<b>138.43</b>	<b>469.64</b>	<b>10.83</b>	<b>0.37</b>	<b>0.54</b>	<b>20.55</b>	<b>15.47</b>		

День: пятница  
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
Плов из мяса говядины	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
<b>Итого :</b>		<b>36.18</b>	<b>27.39</b>	<b>91.41</b>	<b>794.4</b>	<b>72.89</b>	<b>292.85</b>	<b>148.84</b>	<b>4.84</b>	<b>1.9</b>	<b>0.05</b>	<b>8.48</b>	<b>14.23</b>		
<b>Среднее значение за весь период:</b>		<b>32.60</b>	<b>30.70</b>	<b>102.48</b>	<b>821.16</b>	<b>1080.07</b>	<b>152.44</b>	<b>330.50</b>	<b>7.11</b>	<b>0.85</b>	<b>0.23</b>	<b>12.81</b>	<b>15.39</b>		

Средняя стоимость дня: 60,00 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