

Согласовано:

И.О. Начальника ТОУ
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Благодарненском районе



А.Н. Нестеров

Утверждаю:

Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 6»



И.И. Яковлев

**Примерное
10-дневное меню
для организации питания
обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных школ
за счет бюджетных средств
на 2022 – 2023 учебный год**

Наименование блюда	Масса порции гр	Белые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витамины мг.								№ рецептур	№ сборника рец.
		Белки,г.	Жиры,	Углевод		льные вещества мг.									
						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"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: осень - зима															
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 Минтая	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	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: 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	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	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		35.11	27.06	103.21	828.8	128.95	186	484.56	9.64	0.46	0.32	15.16	18.86		

День: четверг

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
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 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		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															
Свекла тушеная в сметане	1/60	0.58	3.12	3.12	42.24	27.78	67.27	30.59	0.65	0.04	0.03	0.12	4.59		
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 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		27.19	32.09	89.51	835.62	172.74	189.69	478.95	11.27	0.561	0.291	12.65	11.22		

День: понедельник

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
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 тушеный с соусом красным основным	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
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
Итого :		30.21	33.77	111.79	894.02	173.76	206.12	524.82	10.13	0.512	0.376	17.32	29.88		

День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
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
Филе минтая 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 :		28.12	21.98	91.3	631.44	173.02	121.74	419.65	5.73	1.395	0.313	12.29	48.49		
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 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 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 :		30.85	37.47	121.83	1014	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/(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	1/90	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 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
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 :		33.82	36.71	125.27	1057.98	186.51	138.84	484.64	11.8	0.577	0.388	15.86	157.74		

День: пятница Неделя: вторая 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
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 свинины	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 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	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 :		59.96	67.04	97.19	1037.12	301.15	335.73	350.5	6.81	1.99	0.16	9.24	20.9		
Среднее значение за весь период:		32.60	30.70	102.48	821.16	1454.41	187.62	420.73	9.13	0.99	0.28	13.23	38.71		

Средняя стоимость дня: 63,61 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

День: пятница															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
10 ДЕНЬ															
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
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 цыпленка-бройлера	90/180	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 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 :		55.32	61.14	97.19	965.12	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	0.00	164.57	189.87	421.75	8.38	0.80	0.28	13.35		

Средняя стоимость дня: 63,61 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