

Согласовано:

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



А.Н. Нестеров

Утверждаю:

Директор муниципального  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 6»



И.И. Яковлев

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

Наименование блюда	Масса порции гр	Целевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витаминные вещества мг.								№ рецептуры	№ сборника реп.
		Белки,г.	Жиры,	Углевод		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>День: понедельник</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
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
<b>Итого</b>		<b>51.82</b>	<b>55.78</b>	<b>103.24</b>	<b>893.22</b>	<b>87.31</b>	<b>293.61</b>	<b>154.46</b>	<b>5.17</b>	<b>1.902</b>	<b>0.056</b>	<b>8.59</b>	<b>11.8</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 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
<b>Итого</b>		<b>22.42</b>	<b>13.28</b>	<b>106.7</b>	<b>683.98</b>	<b>153.59</b>	<b>106.7</b>	<b>390.84</b>	<b>11.53</b>	<b>1.387</b>	<b>0.234</b>	<b>10.575</b>	<b>19.05</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
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
<b>Итого</b>		<b>32.46</b>	<b>24.26</b>	<b>79.01</b>	<b>696.3</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(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	1/90	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
<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>															
Свекла тушенная 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	922	2016
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
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
<b>Итого</b>		<b>28.15</b>	<b>32.69</b>	<b>83.68</b>	<b>784.72</b>	<b>296.48</b>	<b>160.81</b>	<b>477.29</b>	<b>9.7</b>	<b>0.471</b>	<b>0.301</b>	<b>11.97</b>	<b>4.83</b>		
<b>День: понедельник</b>															
<b>Неделя: вторая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ОБЕД</b>															
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
Цыпленок-бройлер тушенный с 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	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	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
<b>Итого :</b>		<b>26.14</b>	<b>28</b>	<b>95.23</b>	<b>759.52</b>	<b>132.78</b>	<b>179.73</b>	<b>445.24</b>	<b>9.09</b>	<b>0.412</b>	<b>0.306</b>	<b>16.29</b>	<b>20.48</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
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
<b>Итого :</b>		<b>26.32</b>	<b>16.98</b>	<b>79.8</b>	<b>619.84</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 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
<b>Итого :</b>		<b>28.2</b>	<b>34.67</b>	<b>97.63</b>	<b>881.5</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/(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	1/90	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
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>День: пятница</b>															

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
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
<b>Итого :</b>		<b>56.28</b>	<b>61.74</b>	<b>91.36</b>	<b>914.22</b>	<b>248.89</b>	<b>299.85</b>	<b>248.84</b>	<b>5.04</b>	<b>1.9</b>	<b>0.11</b>	<b>8.52</b>	<b>14.37</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>1293.57</b>	<b>157.40</b>	<b>348.41</b>	<b>7.73</b>	<b>0.86</b>	<b>0.22</b>	<b>12.20</b>	<b>28.49</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

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
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
<b>Итого :</b>		<b>56.28</b>	<b>61.74</b>	<b>91.36</b>	<b>914.22</b>	<b>248.89</b>	<b>299.85</b>	<b>248.84</b>	<b>5.04</b>	<b>1.9</b>	<b>0.11</b>	<b>8.52</b>	<b>14.37</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>1293.57</b>	<b>157.40</b>	<b>348.41</b>	<b>7.73</b>	<b>0.86</b>	<b>0.22</b>	<b>12.20</b>	<b>28.49</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