

Утверждаю: Директор муниципального
Общественного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Утверждаю: Директор муниципального
Общественного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Ляпина Г. А.

Ляпина Г. А.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ ЗА СЧЕТ БЮДЖЕТНЫХ СРЕДСТВ НА 2024-2025 ГГ.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Содержание веществ			Энергетическая ценность	Витаминный состав, мг							№ репертура	№ сборника рец.	
		Содержание веществ				Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г											
1 ДЕНЬ															
Наименование блюда															
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень-зима															
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
Котлета рубленая из мяса цыпленка-бройлера	1/90	16,66	16,66	1,56	275,4	54,44	24,32	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
Чай с сахаром	200/15	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	815	28,8	21,61	95,14	659,3	139,93	122,46	375,58	8,27	0,56	0,31	15,91	9,17		
День: вторник															
Неделя: первая															
Сезон: осень-зима															
2 ДЕНЬ															
ОБЕД															
Овощи свежие/соленые (огурцы) в нарезке	60	0,3	0	1,5	6,9	18,7	11,4	34,28	0	0	0	0,17	8,14	71	2005
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 школьная	1/90	15,4	7,96	9,08	169	48,47	28,14	199,89	0,96	0,08	0,1	1,67	3,02	667	2016
Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченное	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
Чай с сахаром	200/15	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	875	27,16	19,61	82,78	668,09	194,19	130,93	486,37	6,03	0,42	0,32	12,51	56,11		
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: весна-лето															
3 ДЕНЬ															
ОБЕД															
Суп картофельный с макаронными изделиями	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 запеченный	1/90	19,19	15,54	0,65	233,5	41,71	25,63	146	1,24	0,04	0,13	2,68	0,01	278	2011
Каша гречневая вязкая	1/180	5,6	6,5	29,7	198	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
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
Чай с сахаром и 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	660	35,53	30,6	103,86	881,2	156,46	196,2	509,64	9,84	0,46	0,35	13,99	17,74		
День: четверг															
Неделя: первая															
4 ДЕНЬ															

Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	23,64	0,164,64	44,32	33,31	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,08	21,7	0,088	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 :		21,76	20	88,84	602,04	165,42	116,24	418,7	5,48	0,405	0,303	12,28	46,19		

8 ДЕНЬ

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 макаронными изделиями.	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 цыпленка-бройлера 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	200/15	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		

9 ДЕНЬ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

ОБЕД															
Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	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 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
Рис припущенный	1/180	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Чай с сахаром	200/15	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 :		29,54	35,77	128,16	1007,18	181,49	143,71	460,62	7,51	0,442	0,35	16,75	28,28		

10 ДЕНЬ

День: пятница

Неделя: вторая

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	250	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
Рагу из цыпленка-бройлера	90/290	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09	764	2016
Чай с сахаром и 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	2016

Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,47	0,36	152,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого:	17,44	29,21	17,95	78,87	667,8	160,28	157,3	525,19	9,23	0,49	0,38	14,63	33,85		
Среднее значение за весь период:	162,7	32,60	30,70	102,48	821,16	162,37	165,23	439,79	8,29	0,64	0,31	13,86	26,14		

Средняя стоимость дня: 59,96

Химический состав:

Белки - 32,6 гр.

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

