

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

Утверждаю: Директор муниципального  
Общеобразовательного учреждения

Общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

МОУ  
«Липина Г.А.»



Липина Г.А.

### ПРИМЕРНОЕ

### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ШКОЛ ЗС СЧЕТ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА 2024-2025 ГГ.

Масса порции гр	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Масса порции гр	Липиды			Углеводы			Энергетическая ценность	Минеральные вещества-мг				№ рецептуры	№ сборника а рец.			
				Жиры, г			Белки, г				Са	Mg	P	Fe			B1	B2	C
				Б	Ж	У	Б	Ж	У										
2			3	4	5	6	7												
<b>День: понедельник</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: осень - зима</b>																			
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b> Коллета рубленная из мяса 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			
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			
1/60			0,65	0,11	3,63	15									15	2011			
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			
1/20			4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011			
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			
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			
630			28,54	22,97	53,89	660,2	84,48	81,72	278,67	5,33	0,33	0,23	14,74	0,54					
<b>День: вторник</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: осень-зима</b>																			

Масса порции гр	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Масса порции гр	Липиды			Углеводы			Энергетическая ценность	Минеральные вещества-мг				№ рецептуры	№ сборника а рец.			
				Жиры, г			Белки, г				Са	Mg	P	Fe			B1	B2	C
				Б	Ж	У	Б	Ж	У										
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b> Овощи свежие/соленые (огурцы) в нарезке																			
1/60			0,36	0,198	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,01	0,01	2,3		53	2011			
1/90			13,8	9,9	12,081	192	55,7	28,79	157,05	0,95	0,09	1,63	0,35		347	2021			
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b> 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			
1/200			0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	33	2005			
1/150			3,95	4,05	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011			
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			
610,00			24,02	18,60	77,81	616,84	147,00	103,43											
<b>Итого</b> <b>День: среда</b>																			

Масса порции гр	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Масса порции гр	Липиды			Углеводы			Энергетическая ценность	Минеральные вещества-мг				№ рецептуры	№ сборника а рец.			
				Жиры, г			Белки, г				Са	Mg	P	Fe			B1	B2	C
				Б	Ж	У	Б	Ж	У										
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b> 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			
1/200			0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	33	2005			
1/150			3,95	4,05	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011			
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			
610,00			24,02	18,60	77,81	616,84	147,00	103,43											
<b>Итого</b> <b>День: среда</b>																			



Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

1/200	Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	1/190	24,12	17,16	1,67	1,56	275,4
1/180	Каша гречневая вязкая	1/180	8,2	5,83	2,37	0,69	175,2
1/60	Огурец свежий в нарезке	1/60	0,65	0,11	3,63	15	
1/200	Сок яблочный	1/200	7,2	0,9	12,0	17,8	0,76
20	Сыр российский порционно	1/20	74,64	105,9	0,2	0	0,72
1/50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	16,5	3,95	0,5	24,15	116,6
36	Итого:	1/30	1,98	0,47	0,36	52,2	2,12
630	Итого:	2/630	33,07	29,29	9,44	56	767,4

Сезон: осень-зима

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

1/150	Рыба тушеная в томате с овощами	1/150	16,28	8,26	0,82	7,49	0,169
1/180	Картофельное пюре (принадлежит условиям) или картофельное пюре запеченное	1/180	3,67	5,76	23,64	164,64	
1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	0,88	
1/250	Яблоко калиброванное	1/250	1,6	1,6	29,2	184	
1/50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	
1/50	Хлеб ржаной	1/130	1,98	0,4	0,36	52,2	
860	Итого:	2/860	25,96	15	77,34	590,44	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

1/60	Икра свекольная	1/60	1,6	4	8	0,72	
90/80	Тфетели из филе цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	13,5	23,5	20,5	348,3	
1/180	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	70,54	27,82	216	
200/15	Чай с сахаром	200/15	0,9	0	17,8	0,76	
1/50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	
1/30	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	
705	Итого:	2/705	26,94	29,81	90,63	809,1	

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

5/346,44	Икра свекольная	5/346,44	24,12	304	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
1/11,04	Каша гречневая вязкая	1/11,04	0,88,2	158	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
0,13	Огурец свежий в нарезке	0,13	0,65	151	2,97	0,02	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
0,04	Сок яблочный	0,04	7,2	399	12,6	2,52	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
11,5	Сыр российский порционно	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	0	1	2016
15	Хлеб пшеничный I сорт	15	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	0	1	2016
268,08	Итого:	15	268,08	454,52	9,53	0,35	0,34	15,38	4,28			

1/42,98	Рыба тушеная в томате с овощами	1/42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
1/44,32	Картофельное пюре (принадлежит условиям) или картофельное пюре запеченное	1/44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
0,08	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,08	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
1/16	Яблоко калиброванное	1/16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
11,5	Хлеб пшеничный I сорт	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
10,5	Хлеб ржаной	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
122,1	Итого:	122,1	93,99	371,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

25,78	Икра свекольная	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
2733,57	Тфетели из филе цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом и луком	2733,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011
16,04	Макаронные изделия отварные	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
12,6	Чай с сахаром	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
11,5	Хлеб пшеничный I сорт	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
10,5	Хлеб ржаной	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
84,21	Итого:	84,21	90,18	308,48	7,38	0,34	0,21	12,35	4,5		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

1/180	1,3	Рис припущенный	97	250,56	42,9764	0,32	93,057	0,32	250,56	0,45	0,02	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011	
1/200	0,44	Компот из свежих фруктов																
1/200	0,44	витамицированный	113	60,44	27,0802	0,113	15,0	1,24	60,44	1,24	0,002	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011	
1/50	3,25	Хлеб пшеничный I сорт	116,6	3,395	24,1506	116,6	3,05	1,24	3,395	1	0,08	0,03	0,03	8	0	1	2016	
1/30	1,92	Хлеб ржаной	52,2	1,98	0,3605	52,2	1,17	1,17	1,98	1,17	0,05	0,02	0,02	0,21	0	1	2016	
1/300	1,6	Банан	184	1,6	29,203	184	1,6	29,203	1,6	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005	
910	26,9	Итого :	400,3	25,98	100,4	1009,28	29,37	100,4	123,03	189,5	412,98	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

90/290	18,8	Рагу из дышленка - бройлера	04,5	18,84	31,2907	304,5	11,59	3,58	18,84	3,66	0,27	0,28	0,28	5,43	13,09		2016
200/157	0,2	Чай с лимоном	62	0,26	15,2	62	0,06	0,1	0,26	0,91	0	0	0	0,03	2,83	393	2005
1/60	0,36	Овощи свежие/соленые (помидоры)	29,4	0,36	2,4693	29,4	0,198	0,1	0,36	0,25	0,99	0,01	0,01	0,01	2,3	53	2011
1/50	3,95	Хлеб пшеничный I сорт	116,6	3,95	24,1506	116,6	3,05	1,24	3,95	1	0,08	0,03	0,03	8	0	1	2016
1/30	1,92	Хлеб ржаной	52,2	1,98	0,3605	52,2	1,17	1,17	1,98	1,17	0,05	0,02	0,02	0,21	0	1	2016
742	25,3	Итого :	554,7	25,39	73,46	564,7	14,53	5,3	25,39	6,99	1,39	0,34	0,34	13,68	18,22		
76,72	24,5	Среднее значение за весь период:	73,63	24,01	874,94	5759,70	202,21	874,94	1025,97	1919,13	45,66	4,73	1,39	80,80	68,52		

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,5 гр.

Энергетическая цен сть-575,9 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Бельх