

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


Утверждаю: Директор муниципального учреждения

Общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №4»

Лапина Г. А.

Лапина Г. А.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ОПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ ЗС СЧЕТ КРАЕВЫХ СРЕДСТВ НА 2024-2025 ГГ.

№ п/п	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Масса порции гр	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Минеральные вещества		Витамины		№ рецептуры	№ сбора а рец.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	С	Мg	P	Fe	B1	B2		
2	Белки, г	7	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
3	Углеводы, г	6	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
4	Энергетическая ценность, ккал	7	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Ден: понедельник Неделя: первая Сезон: осень - зима															

№ п/п	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Масса порции гр	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Минеральные вещества		Витамины		№ рецептуры	№ сбора а рец.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	С	Мg	P	Fe	B1	B2		
1	Котлета рубленая из мяса цыпленка - фарш	273,4	190	16	17,16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,14	5,35	0,54	2011
2	Куриные изделия отварные	15	160	0,65	0,11	3,63	216	16,04	27	70,05	1,49	0,04	1,18	0	2011
3	Сок фруктовый	76	1200	0,9	0,3	17,8	176	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,18	3,6	2011
4	Сыр Российский	77	1120	4,64	5,9	0	172	176	7	100	0,2	0,06	0,04	0,14	2011
5	Хлеб пшеничный I сорт	116,5	111/50	3,95	40,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	2011
6	Хлеб ржаной	52,2	101/30	1,98	4,0	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,21	0	2011
7	Итого	660,2	630	28,54	22,97	53,89	660,2	84,48	81,72	278,67	5,33	0,23	14,74	0,54	
Ден: вторник Неделя: первая Сезон: осень-зима															

№ п/п	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Масса порции гр	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы		Минеральные вещества		Витамины		№ рецептуры	№ сбора а рец.		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са	С	Мg	P	Fe	B1	B2			PP	C
1	Овощи свежие/соленые (огурцы) в рассоле	29,4	71/60	0,36	0,1,98	2,46	29,4	0,01	7,6	2,3	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	2,3	2011
2	Котлета школьная	192	551/90	13,8	57,9,9	12,08	192	55,7	28,79	157,05	0,95	0,09	1,63	0,35	347	2021	
3	Картофельное пюре (при наличии шпатель)	164,64	1180	3,67	10,5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,13	1,62	22,33	321	2011	
4	Пюре из плодов шиповника	62	1200	0,26	0,06	15,2	62	47,38	5,24	9,78	0,91	0	0,03	2,83	33	2005	
5	Хлеб пшеничный I сорт	116,6	11150	3,95	40,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	1	2011	
6	Хлеб ржаной	52,2	10130	1,98	4,0	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,21	0	1	2011	
7	Итого	616,84	610,00	24,02	18,60	77,81	616,84	147,00	103,43								
Ден: среда																	

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																							
1/60	1,6	Икра свекольная	8	72	25,78	1,60	34,64	0,99	8	0,02	0,72	25,78	1,71	10,68	75	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
1/150	19,1	Убестроганов из говядины	233,5	1,150	24,619,19	115,54	1,24	0,65	0,04	233,5	2,68	1,71	0,01	25,63	278	148,01	1,24	0,04	0,13	2,68	0,01	278	2011
1/180	3,6	Каша гречневая вязкая	173,2	1,0180	8,2	5,6	13,5	83	2,37	0,69	173,2	1,41	0,04	88,2	168	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
200/157	0,26	Чай с сахаром и лимонном	62	200/157	2,0,26	9,0	0,06	0,01	15,2	0	62	0,03	17,38	83	5,24	33	9,78	0,06	0	0,03	2,83	33	2005
1/50	3,95	Хлеб пшеничный 1 сорт	146,6	1/150	6,3,95	43,0,5	43,0,5	1,24	15,08	116,6	6	11,5	0	16,5	1	43,5	0,11	0,08	0,03	8	0	1	2011
1/30	1,98	Хлеб ржаной	52,2	10/130	4,1,98	47,0,4	47,0,4	1,17	0,36	0,05	52,2	0,21	10,5	0	14,1	1	47,4	0,11	0,05	0,21	0	1	2011
692	32,58		49,05	711,5	692	32,58	26,33	49,05	49,05	0,711,5	117,91	160,35	414,66	8,28	0,32	0,262	12,53	4,55					

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																							
1/60	0,95	Капуста тушеная	23	97/160	0,99	1,86	20	1,86	4,28	39,5	39,5	27,9	171	9,85	102	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
692	0,95	Плов из пылленка - бройлера	182	90/290	44,95	54,78	49,61	49,61	49,61	601,82	601,82	7,35	240,05	1,04	1,77	0	0	1,77	0	0	0	265	2011
1/200	0,44	Компот из свежих фруктов витаминизированный	113	311/200	0,44	15,0	1,24	27,08	0,92	0,113	0,14	31,8	0,4	6	376	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
1/35	0,9	Конфета вафельная	76	12/135	7,2,0,9	12,0	2,82	17,8	0,2	76	0,16	12,6	3,6	7,2	333	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
1/50	3,95	Хлеб пшеничный 1 сорт	116,6	11/150	6,3,95	43,0,5	1,24	15,08	116,6	116,6	11,5	0	16,5	1	43,5	0	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
1/30	1,98	Хлеб ржаной	52,2	10/130	4,1,98	47,0,4	1,17	0,36	0,05	52,2	0,21	10,5	0	14,1	1	47,4	0,11	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
720,99	53,2	Итого	3,28	999,12	10	6720,00	1053,21	123,28	999,12	999,12	88101,65	293,70	139,11	7,35	1,94	0,10	8,87	12,17					

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																							
1/60	1,6	Икра свекольная	8	72	25,78	1,60	34,64	0,99	8	0,02	0,72	25,78	1,71	10,68	75	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
1/90	3,8	Голубцы ленивые	136	13/190	2,3,8	8,8	14,5,6	7	12,5	136	2,33	33,57	0,9	25,38	298	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	298	2011
1/180	4,02	Каша пшеничная	180,58	1/4/180	2,4,02	4,59	4,88	29,68	13	180,58	180,58	31,49	0,26	51	520	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520	2016
200/157	0,26	Чай с лимонном	62	200/157	2,0,26	9,0	0,06	0,01	15,2	0	62	0,03	17,38	83	5,24	33	9,78	0,06	0	0,03	2,83	33	2005
1/60	1,6	Шоколад	50	1/100	9,89	35	50	50	650	650	11,5	0	16,5	1	43,5	0	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
1/50	3,95	Хлеб пшеничный 1 сорт	116,6	11/150	6,3,95	43,0,5	1,24	15,08	116,6	116,6	11,5	0	16,5	1	47,4	0,11	0,05	0,02	0,21	0	1	2016	
1/30	1,98	Хлеб ржаной	52,2	10/130	4,1,98	47,0,4	1,17	0,36	0,05	52,2	0,21	10,5	0	14,1	1	47,4	0,11	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
692	32,58		49,05	711,5	692	32,58	26,33	49,05	49,05	1061,38	970,87	62,35	223,92	7,44	0,26	0,1	8,86						

1/70	1,98	Хлеб ржаной	0,36	52,2	47,4	17	0,36	0,4	52,2	0,14	10,5	0,14	14,1	47,4	17	0,36	0,4	52,2	0,02	0,21	12,35	4,5	2016
70	25,9	Итого:	99,63	509,1	429,94	138	90,63	429,94	809,1	11	84,21	590,18	308,48	7,38	0,34	0,21	12,35	4,5					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

1/60	1,19	Капуста тушеная	1,4	47,4	24,2	23	0,45	5,14	0,47	4	33,48	11,82	132	24,06	11	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
60	13,6	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе	1	11,9	57,2	17	1,08	11,9	292,92	0	41,78	37,97	849	157,64	116	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
1/180	4,3	Рис припущенный	97	250,56	93,6	7	0,62	42,97	250,56	0,89	1,45	30,93	892	93,04	116	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
		Компот из свежих фруктов витаминизированный	113	113	15,0	1,24	27,08	0,113	0,14	31,8	0,4	6	376	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011	
1/50	1,50	Хлеб пшеничный I сорт	0,36	24,15	3,95	0,5	24,15	116,6	0,21	10,5	0,14	1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	0	1	2016	
1/300	1,98	Хлеб ржаной	0,36	184	47,0	4	1,17	0,36	52,2	0,21	10,5	0,14	1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016	
1/300	1,6	Банан	1,6	184	1,6	1,6	29,2	184	1,2	16	84	56	1,2	20	0,08	0,1	1,2	20	368	2005		
910	25,9	Итого:	409,4	1009,28	25,98	29,37	100,4	1009,28	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	18,84	Рагу из дылленка - бройлера	11,59	304,5	0,26	15,2	29,4	304,5	0,42	48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09					
200/15/7	0,26	Чай с лимоном	0,06	62	0,26	15,2	29,4	62	17,98	5,24	9,78	0,91	0,91	0	0,03	2,83						
1/60	0,36	Овощи свежие/солевые (помидоры)	1,98	29,4	0,36	2,46	29,4	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,25	0,99	0,01	2,3						
1/200	0,9	Сок 0,2	1,8	17,8	0,9	17,8	17,8	17,8	12,6	3,6	7,2	3,92	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6					
1/50	3,95	Хлеб пшеничный I сорт	0,36	116,6	0,5	24,15	116,6	116,6	11,5	16,5	16,5	11,43,5	1	0,08	0,03	8	0					
1/30	1,98	Хлеб ржаной	0,36	52,2	1,98	47,0	47,0	52,2	10,5	14,1	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0					
713	21,4	Итого:	14,53	640,7	26,29	14,53	91,26	640,7	102,06	117,16	389,08	9,51	48,18	1,41	0,36	13,86	21,82					
21,4	88,66	Среднее значение за весь период:	7,523	874,94	214,01	202,21	874,94	5759,70	768,23	1033,17	1931,73	48,18	4,75	1,41	80,98	72,12						

Средняя стоимость дня: 88,66

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,5 гр.

Энергетическая ценность-575,9 ккал.

Основание: СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых

