

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



Лалина Г. А.

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

Наименование блюда	Масса порции гр	Белковые вещества			Углеводы			Энергетическая ценность			Витамины мг.						№ рецептур	№ сборника рец.	
		Белки, г.	Жиры, г.	Углевод, г.	ккал	кДж	B2	B6	PP	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
1 ДЕНЬ																			
День: понедельник																			
Неделя: первая																			
Сезон: осень-зима																			
ОБЕД																			
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	38,07	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	5,8	81	2011					
Котлета рубленая из мяса пыленка - бройлера	1/90	16,66	16,66	1,56	275,4	46,4	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	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	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005					
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	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	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	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	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	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	199,89	0,96	0,08	0,1	1,67	3,02	667	2016					
Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	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	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005					
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	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	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	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	88,46	1,36	0,14	0,09	1,46	10,31	82	2011					
Пышенка бройлер запеченный	1/90	19,19	15,54	0,65	233,5	41,71	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	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	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	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005					
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	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	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	509,64	9,84	0,46	0,35	13,99	17,74							
День: четверг																			
Неделя: первая																			
4 ДЕНЬ																			

Сезон: осень-зима														
ОБЕД														
1/60	Капуста тушеная	5,14	33,4	1/60	1,09	2,23	5,14	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8
250	Рассольник "Ленинградский"	134,5	40,9	250	4,07	5,77	16,56	26,39	39,58	1,04	0,1	0,07	1,03	311
90/290	Плов из цыпленка - бройлера	601,82	7,35	90/290	44,95	54,78	49,61	240,05	20,16	1,04	1,77	0	0	265
200/15	Чай с сахаром	27,03	11,3	200/15	0,44	0,24	27,08	676	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	376
1/50	Хлеб пшеничный I сорт	116,6	11,5	1/50	3,95	0,51	24,15	16,5	34,5	1	0,08	0,03	8	1
1/30	Хлеб ржаной	52,2	10,5	1/30	1,98	0,47	0,36	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	1
	Итого	63,68	122,90		56,48	63,68	122,90	314,86	210,10	5,94	2,02	0,15	9,79	19,60
День: пятница														
Неделя: первая														
Сезон: осень-зима														

5 ДЕНЬ														
ОБЕД														
1/60	Икра свекольная	86,1	30,9	1/60	1,9	4,8	9,6	12,82	41,2	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59
300	Борщ с капустой и картофелем	111,1	37	250	3,68	5,30	5,83	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,72	63
1/30	Голубцы ленивые из свинины	24,1	24,1	1/90	12,78	18,13	11,36	25,03	124,32	1,45	0,17	0,11	2,9	796
1/30	Каша пшеничная	180,8	31,2	1/180	4,02	4,59	29,68	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	51	14,5	200/15/7	0,23	0,05	15,01	4,4	8,24	0,87	0,001	0,001	0,08	0,1
1/30	Хлеб пшеничный I сорт	116,6	11,5	1/50	3,95	0,51	24,15	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	1
1/30	Хлеб ржаной	52,2	10,5	1/30	1,98	0,47	0,36	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	1
	Итого	33,77	95,99		28,51	33,77	95,99	135,24	489,56	11,81	0,541	0,271	12,54	11,22
День: понедельник														
Неделя: вторая														
Сезон: осень-зима														

6 ДЕНЬ														
ОБЕД														
60	Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	26,1	26,1	60/96	0,5	0,17	2,04	16,96	48	0,72	0	0	0,24	71
1/250	Суп картофельный с горохом	163,75	38,0	1/250	5,5	5,5	23,75	35,5	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	81
1/30	Коплетка рубленая из мяса цыпленка - бройлера	175,2	11,0	1/90	16,17	16,66	1,56	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	306
180	Каша гречневая вязкая	15,2	17,3	180/54	5,63	5,83	29,7	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	168
200/15	Чай с сахаром	15,2	6,2	200/15	0,26	0,06	15,2	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	393
1/50	Хлеб пшеничный I сорт	116,6	11,5	1/50	3,95	0,51	24,15	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	1
1/30	Хлеб ржаной	52,2	10,5	1/30	1,98	0,47	0,36	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	1
	Итого	29,85	96,76		33,79	29,85	96,76	200,62	486,83	10,47	0,56	0,34	16,57	20,57
День: вторник														
Неделя: вторая														
Сезон: осень-зима														

7 ДЕНЬ														
ОБЕД														
250	Щи из свежей капусты и картофеля	11,6	43,3	250	1,8	5,79	11,5	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	67
1/150	Рыба минтай тушеная в томате с овощами	116,6	10,5	1/150	16,28	8,26	7,49	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	668

1/180	Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	23,64	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	2011
200/15	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,08	2,41	22,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	2011
1/50	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	43,5	1	0,08	0,03	8	0	2016
1/30	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,47	0,36	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	2016
	Итого :		27,76	20,83	88,84	418,7	5,48	0,405	0,303	12,28	46,19	

8 ДЕНЬ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

1/60	Икра свекольная	1/60	1,9	4,8	9,6	41,2	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59	2011
1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,65	2,8	24,2	88,46	1,36	0,14	0,09	1,46	10,31	2011
90/80	Тфтели из филе цыпленка -бройлера в соусе сметаном с томатом и луком	90/80	13,5	23,5	20,5	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	2011
1/180	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	2011
200/15	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,2	5,24	0,91	0	0	0,03	2,83	2005
1/50	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	43,5	1	0,08	0,03	8	0	2011
1/30	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,47	0,36	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	2011
	Итого :		30,85	37,47	121,83	435,32	8,32	0,48	0,29	13,67	18,63	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

9 ДЕНЬ

1/60	Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	11,82	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	2011
250	Рассольник "Ленинградский"	250	4,07	5,77	16,56	26,39	1,04	0,1	0,07	1,03	9,4	2016
90/80	Цыпленок-бройлер тушеный с соусе краевом основном	90/80	13,67	21,17	11,9	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	2016
1/180	Рис припущенный	1/180	4,34	5,7	42,97	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	2016
200/15	Чай с сахаром	200/15	0,44	0	27,08	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	2011
1/50	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	43,5	1	0,08	0,03	8	0	2016
1/30	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,47	0,36	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	2016
	Итого :		29,54	35,77	128,16	460,62	7,51	0,442	0,35	16,75	28,28	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

10 ДЕНЬ

60	Овощи свежие/соленые(помидоры) в нарезке	60	0,5	0,1	2,04	16,96	0,72	0	0	0,24	11,4	2011
250	Борщ с капустой и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	101,66	1,77	0,09	0,05	0,72	6,53	2011
90/290	Рагу из цыпленка бройлера	90/290	18,84	11,59	31,29	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09	2016
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	2005
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	43,5	1	0,08	0,03	8	0	2016

1/50	0,36	52,2	16,3	1/30	1,98	0,417	0,36	0,52,2	0,21	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого:	17,95	78,87	160,3	157,3	29,2119	17,95	78,87	0,667,8	1,6	160,28	157,3	525,19	9,23	0,49	0,38	14,63	33,85		
Среднее значение за весь период:			162,7	165,23	32,6079	30,70	102,48	0,821,16	1,8	162,37	165,23	439,79	8,29	0,64	0,31	13,86	26,14		

Средняя стоимость дни: 59,96

Химический состав:

Белки -32,6гр

Жиры-30,7 гр.

Углеводы - 102,48 гр

Энергетическая ценность - 821,16 ккал

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых

