



Утверждаю:
Директор МОУ "СОШ №8"
Дугина Н.Ю.

***Примерное
10-дневное меню
для организации питания учащихся муниципального
общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа № 8 им. Я.В. Бочарова"
за счет средств федерального бюджета
на 2023-2024 год.***

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецептур	№ сборника рец.
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	50	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	180	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,83	1,2	0,08	0,1	2,78	0,9	808	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,48	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Печенье	30	2,1	5,4	19,8	138										
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	1005	34,24	40,71	134,71	1107,14	499,4	2134	403,72	7,67	0,52	0,27	13,14	15,28		
День: вторник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Щи из свеклы с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
Цыпленок бройлер запеченный	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2018
Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченное	180	3,87	5,78	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	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	895	23,4	27,8	75,1	886,4	458,4	2100,9	274,8	5,8	0,4	0,2	11,0	25,2		
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,88	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	308	2011
Макаронные изделия отварные	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	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	178	7	100	0,2	0	0,08	0,04	0,14	7	2011
Масло сливочное порционно	10	0,16	7,2	0,14	33	4									
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	935	40,54	48,87	101,83	1031	704,28	2144,9	810,27	8,86	0,53	0,382	15,73	9,87		
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Рисолинки леинитраский	250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011
Плов из цыпленка - бройлера	300	44,95	54,78	49,81	801,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,008	0,14	0,4	378	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
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	1050,00	56,68	59,96	132,71	1073,98	144,82	336,78	260,98	10,31	2,09	0,17	9,74	31,81		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,88	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Борщ с капустой и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	122,90	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	308	2011
Макаронные изделия отварные	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	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	905	33,92	32,27	82,72	915,1	538,52	2138,28	424,79	9	0,44	0,292	15,53			
День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															

Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,66	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Борщ с капустой и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	122,90	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Цыпленок бройлер запеченный	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2018
Макаронные изделия отварные	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	215	0,1	0	15	60	378	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2018
Хлеб ржаной	50	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2018
Итого :	905	31,59	36,78	93,06	932,82	508,12	2141,16	377,12	8,82	0,5	0,192	11,36	11,07		
День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
Рыба тушеная в томате с овощами	180	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 (при наличии условий) или картофельное пюре запаренное	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	215	0,1	0	15	60	378	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2018
Хлеб ржаной	50	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2018
Банан	200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Итого :	1175	29,60	21,40	106,06	836,97	560,17	2213,49	510,86	8,32	0,48	0,40	13,55	71,74		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,66	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Котлета рубленая из мяса цыпленка и бройлера	100	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	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 яблочный	200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,8	2,52	0,02	0,02	0,18	3,8	396	2005
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,08	0,04	0,14	7	2011
Масло сливочное порционно	10	0,16	7,2	0,14	33	4									
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2018
Хлеб ржаной	50	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2018
Итого :	920	41,34	45,57	103,83	1047	340,86	142,1	513,08	10,66	0,58	0,382	15,88	10,64		
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Плов из цыпленка - бройлера	300	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 сахаром	215	0,1	0	15	60	378	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2018
Хлеб ржаной	50	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2018
Итого :	915	56,78	61,18	114,33	970,2	458,92	2325,65	216,55	8,97	2,08	0,11	9,31	14,26		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	50	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,82	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Суп картофельный с рисом	250	4,5	3,7	16,8	118	44,07	37,15	109,48	1,33	0,14	0,07	1,16	9,8	316	2018
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Цыпленок бройлер запеченный	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2018
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	378	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Конфета вафельная	40	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2018
Хлеб ржаной	50	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2018
Итого :	935	32,51	39,86	113,51	1038,21	488,88	2138,02	375,41	7,92	0,553	0,228	11,85	18,33		
Всего за весь период:	9640,80	380,55	411,13	1057,03	9835,50	4702,12	17816,28	3867,42	84,49	8,16	2,62	127,13	208,16		
Средняя стоимость дня:	76,52														
Химический состав:															

Белки-37,9гр.
Жиры-38,6 гр.
Углеводы - 102,8 гр.
Энергетическая
ценность - 947,2 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Меню подготовил:
Инженер-технолог МУ "БЦ 000"

 Н. В. Бельх

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецеп.	
		Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурец) в нарезке	50	0,5	0	3,08	42,24	13,78	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Тертые из говядины в соус сметанном с томатом и луком	180	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	180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,48	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Печенье	30	2,1	5,4	19,8	138										
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	755	28,74	35,21	110,71	973,34	461,4	2098,5	316,58	6,05	0,34	0,21	12,23	10,63		
День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Цыпленок бройлер запеченный	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,48	0,13	0,04	1,18	0	849	2016
Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,78	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,82	22,33	321	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	645	23,4	27,8	75,1	886,4	458,4	2100,9	274,6	5,8	0,4	0,2	11,0	25,2		
День: среда															
Неделя: третья															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,98	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	100	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	180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,48	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	178	7	100	0,2	0	0,08	0,04	0,14	7	2011
Масло сливочное порционно	10	0,16	7,2	0,14	33	4									
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	685	38,04	40,07	77,03	897,2	886,26	2109,4	423,13	7,43	0,35	0,302	14,82	5,22		
День: четверг															
Неделя: четвертая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Плов из цыпленка - бройлера	300	44,95	54,78	49,61	801,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	285	2011
Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	8	15,4	1,24	0,002	0,008	0,14	0,4	378	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
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	800,00	52,20	56,28	115,91	955,40	106,72	299,65	151,53	8,98	1,95	0,09	8,56	22,18		
День: пятница															
Неделя: пятая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,98	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	100	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	180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,48	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	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	50	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	655	30,24	26,97	76,89	792,2	486,26	2102,4	323,13	7,23	0,35	0,242	14,78			
День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															