

## 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.

Намменавание 6 по те	Пищевые вещества			щества	Энергетическая	Микера		E		Nin	Ка				
Наименование 6.1юда	Масса порции гр	Белки,г.	Жиры,,	Углеводыц	пенность ккал.	Ca	Mg	Р	Fe	B1	82	PP	С	рецепт уры	nka coop
день: понедельник					•		1		-					1	1
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи спежие/соленые(отурец)и нарезке	50	0.5	I 0	3.08	42,24	13.79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	74	2005
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	13,79	35,5	87,14	1,62	0,02	0,02	0,03	4.65	71 81	2005
Тефтели из гонядины в соусе сметанном с томатом и луком	180	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,08	0,00	2,78	0,9	608	2011
Макаромные изделия отпарные	180	8.61	5,41	27.82	216	18.04	27	70,05	1,49	0,13	0.04	1,18	0	317	2011
Чяй с сахаром	215	1,0	0	15	60	376	2010		0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Печеные	30	2,1	5,4	19,8	138						$\vdash$				$\vdash$
Xлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	18,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб рианой	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	8.27	13,14	15,28		
День: вторник															
Нолили: первая Сезон: оссиь - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Опощи спежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	1 0	0.18	0.70	74	T 2006
Щи из свежей капусты с катрофелем	250	1.74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0.79	0,05	0,04	0,16	6,78	71 67	2005
Цыпленок бройлер запеченый	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2016
								-							
Картофельное гворе ( при наличии условий) или картофельное гворе запеченое	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	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный і 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
Хлиб 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	686,4	458,4	2100,9	274,6	5,8	0,4	0,2	11,0	25,2		
Лень: соели															
Нежени: первая															
Сезон: осепь - зима															
	60	1.16		8	#P0	00.70			1						L
Икра свекольная	250	1,6	4	24,0	72	25,78 38	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Суп картофельный с горохом Котлета рубленная из мяса цыпленка - бройлера	100	5,5	16,66	1,56	133,8 275,4	46,44	24,12	87,14 117,72	1,62	0,18	0,06	0,91 5,35	4,65 0.54	81 306	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	2/3,4	16,04	27	70.05	1,49	0,07	0,14	1,18	0,54	317	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	9.78	0.91	0,13	0,04	0,03	2,83	393	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
Масяо сливочное порционно	10	0,16	7.2	0,14	33	4						-,		<u> </u>	1
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	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	45,57	101,03	1031	704,26	2144,9	510,27	2,05	0,53	0,362	15,73	9,87		$\top$
День: четвері															
Нололя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	***	1 000		T											
Овощи свящив/соленые(огурцы) Рассольник ленинградский	50 250	0,28	3,68	1,21	5,78 118,50	15,57 44,1	9,5	28,57	1,23	0.14	0.08	0,16	6,78	71	2005
Плов из цыпленка - бройлера	300	44,95	54,78	49.61	601.82	7.35	240,05	0,16	1,04	1,77	0,08	1,18	9,63	317	2011
Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	8	15.4	1,24	0.002	0,000	0	0	265 376	-
Яблоко калиброванное	150	0,6	0,6	13,5	66	24	13,5	18,5	3,3	0,002	0,003	0,14	15	368	2011
Хлеб лшеничный I сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	18,5	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
Myere	1050,00	56,68	59,96	132,71	1073,98	144,82	336,78	260,98	10,31	2,09	8,17	9,74	31,81	<u> </u>	1
Демь: натимца									1			1 211-5	0.740.1		
Henew: nejnas															
Сезан: асень - зимя															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Борць 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 рубленная из мяса цытленка - 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	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	80	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Xлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	0,36	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлео ржанои Итого	905	33,92	0,4	82,72	52,2 915,1	10,5 538,52	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	201€
День: понедельных	7157	1 33,72	32,27	82,72	313,1	336,32	2138,28	424,79	9	0,44	0,292	15,53	1		
Неленя: вторая			9												
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															

Икра спекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	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	201
Цыпленок бройлер запеченый	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	201
Макароные 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	201
Чай с сахаром	215	0.1	0	15	<sup>20</sup> 60	376	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	2016
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	2016
Hypre:	905	31,59	36,78	93,06	932.62	508,12	2141,16	377,12	8,82	0,5	0,192		11,07		1
День: вторник		1		,					-						
Неделя: вторая															
Ceson: ocenh - suma															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленье(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 катрофелем	250	1.74	4.88	5,03	84.8	43.3	17,8	47,63							
	180		8.26	7,49	169				0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
Рыба тушеная в томате с овощами	180	16,28	0,20	7,49	108	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 запеченое	180	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,18	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 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	2016
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	2016
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	106,08	836,97	560,17	2213.49	510,86	8,32	0,48	0,40	13,55	71,74		-
День: среда						1		1			,,	1000	1 1 1 1 1 1		-
Неделя: вторяя															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1.6	4	8	72	25.78	10.68	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	0,02	0,012	0,01	4,65	81	2011
Котлета рубленная из мяса цыгленка убройлера	100	16	16,66	1,56	275.4	48,44	24,12	117,72	1,67	0,18		5.35	0.54		_
	180	6,61		27,82	,	16,04	24,12				0,14		_	308	2011
Макароные изделия отварные Сок яблочный	200		5,41		216			70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
	200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,8	2,52	0,02	0.02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский порционно		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			-			<u> </u>		-	-
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	2016
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	2016
Htere:	920	41,34	45,57	103,83	1047	340,86	142,1	513,09	10,66	0,55	0,382	15,88	10,64		
ДЕНЬ:четверг															
Неделя: изирия															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧНЙ 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	376	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	В	0	1	2016
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	2016
Итого :	915	56,76	61,18	114,33	970,2	458,92	2325,65	216,55	6,97	2,08	0,11	9,31	14,26		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зимя					\$										
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурды )в нарезке	50	0,5	9	3.08	42.24	13,79	5,52	10,92	0,28	0.02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Суть картофельный с рисом	250	4,5	37	16.8	118	44,07	37,15	109,46	1.33	0,14	0.07	1.16	9,6	316	2016
Макаронные изделия отвярные	180	6,61	5,41	27.82	216	16.04	27	70,05	1,49	0,13	0.04	1,18	0	317	2011
Цыкленок бройлер залеченый	100	13,67	21,17	11.9	292,92	16.04	27	70,05	1,49	0.13	0.04	1,18	0	849	2016
Чай с сахаром	215	0.1	0	15	60	376	2010	9.78	0.91	0	0,04	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	303	2000
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0,5	24.15	116.6	11,5	16.5	43.5	1	0.00	0.03	8	0	1	2016
ACRES TIMEGRATHINA I CODE		1,98	0,3	0,36	52,2	10,5	14,1	17.4	1.17	0.05	0.02	0,21	0	1	2016
Y refi mysuosi													( U )	1 1	2016
Хлеб ржаной	50												40.99	-	
Хлеб ржаной Итого : Всего да весь период:	935 9640.00	32,51 380,55	39,86 411,13	113,51 1057.03	1035,21 9635,50	488,69	2139,02	375,41	7,92	0,553	0,228	11,85 127,13	19,33		-

Средняя стоимость дня: Химический состав

Белки-37,9гр. Жиры-38,6 гр. Углеводы - 102,8 гр.

Энергетическая ценность - 947,2 кжал

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанЛиН 2.3./2.4.3590-20 Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"

Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	Минер				Na	М				
	Масса порции гр	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,	ценность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	82	PP	С	уры рецепт	aka peu.
Цень: понедельник					L .				-						Pour
Не, келя: первая															
Сезон: осень - зимя															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурец)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
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	180	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,08	0,1	2,78	0,9	608	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чий с сихаром	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 рианой	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
H cos a	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: втерияк															
Незсля: первая															
Сизан: осень - нима															
ГӨРЯЧИЙ ЗАВТРАК	4-	1									-				
Овоши 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
1 імпленов бройлер запеченый	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2016
Картофельное пюре ( при наличии условий) или картофельное пюре запеченое	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
Чяй є сяхаром	215	0,1	0	15	60	376	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	18,5	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	٥	1	2011
Итого	645	23,4	27,8	75,1	888,4	458,4	2100,9	274,6	5,8	0,4	0,2	11,0	25,2		
День: средя															
Неделя: первая															
Сетон: осень - зимя															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Ижра свекольная	60	1,6	- 4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Котлета рубленная из мяса цыгленка - 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 изделня 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 є 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	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	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	35,04	40,07	77,03	897,2	666,26	2109,4	423,13	7,43	0,35	0,302	14,82	5,22		
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овоши свежие/соленыс(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	601,82	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		0,14	0,4	376	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	D,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	100,72	299,65	151,53	8,98	1,95	0,09	8,56	22,18		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Котлета рубленная 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	1,49	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	2016
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	2016
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: лоне, тельник															
Неделя: вторая			y .												
Сезон: осень - зимя			1												
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК			7												