



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 родительских средств
на 2023-2024 год.**

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
Цыпленок бройлер запеченный	100	13,67	21,17	11,9	292,92	18,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2016
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	210	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	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 :	645	27,91	31,48	87,23	809,72	455,86	2105,28	275,46	7,05	0,41	0,142	10,61	4,54		
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	18,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2016
Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченное	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	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 :	645	23,65	27,83	76,26	692,14	473,93	2116,40	303,20	7,09	0,42	0,22	11,20	31,94		
День: среда															
Неделя: вторая															
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
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	48,44	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	210	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	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 :	645	30,24	26,97	76,89	792,2	486,26	2102,4	323,13	7,23	0,35	0,242	14,78	5,08		
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	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	49,51	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	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	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 :	645	51,26	55,68	90,33	836,4	420,92	2290,15	129,41	5,35	1,9	0,05	8,4	9,81		
День: пятница															
Неделя: третья															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	50	0,5	0	3,08	42,24	13,70	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	210	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	849	2016
Цыпленок бройлер запеченный	100	13,67	21,17	11,9	292,92	18,04	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	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 :	645	26,81	27,48	82,31	779,96	443,87	2100,12	251,7	8,34	0,41	0,15	10,63	9,73		
Итого за весь период:	6595,00	321,96	336,70	835,17	7905,92	4249,84	19398,70	2655,40	64,93	6,85	1,77	116,96	108,95		
Средняя стоимость дня:	60														
Химический состав:															

Белки-32,32гр.
Жиры-32,42 гр.
Углеводы - 79,15 гр.
Энергетическая
ценность - 768,82 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20
Меню подготовил:
Инженер-технолог МУ "БЦ СОЮ"

 И. В. Белых

Наименование блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	№ рец.	Сб. 2005
	Б	Ж	У			
День: понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: осень- зима						
Завтрак						
Суп молочный рисовый	250	3,5	10,2	32	168	182 2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7 2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4 2010
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376 2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1 2011
итого за завтрак	575	15,32	24,38	76,36	525,4	
День: вторник						
Неделя: первая						
Сезон: осень- зима						
ЗАВТРАК						
Овощи свежие/соленые(огурцы)в нарезке	50	0,5	0	3,08	42,24	71 2005
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	306 2011
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	216	317 2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376 2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	1 2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1 2011
итого за завтрак	625	29,14	22,97	71,97	762,44	
День: среда						
Неделя: первая						
Сезон: осень- зима						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	150	21	38	22	560	210 2010
Икра кабачковая	30	4,8	0,5	28,8	152	74 2010
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376 2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1 2010
итого за завтрак	475	32,86	39,68	95,02	960,4	
День: четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осень- зима						
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога с молоком сгущенным	250	28	19,2	27,4	394	251 2010
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376 2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1 2011
итого за завтрак	545	35,06	20,38	71,62	642,4	
День: пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осень- зима						
ЗАВТРАК						
Цыпленок бройлер запеченый	100	13,67	21,17	11,9	292,92	849 2016
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	168 2011
Овощи свежие/соленые(огурцы)	50	0,28	0	1,21	5,78	71 2005
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376 2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1 2011
итого за завтрак	625	26,61	28,18	58,02	722,3	
День: понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осень- зима						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,5	10,2	32	168	182 2010
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376 2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1 2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1 2011
всего за завтрак:	495	10,56	11,38	76,22	416,4	
День: вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осень- зима						
ЗАВТРАК						
Овощи свежие/соленые(огурец)в нарезке	50	0,5	0	3,08	42,24	71 2005
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	306 2011
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	27,82	216	317 2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376 2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,6	1 2011

Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
всего за завтрак:	625	29,14	22,97	71,97	762,44		
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	150	21	38	22	560	210	2010
Икра кабачковая	30	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
всего за завтрак:	475	32,86	39,68	95,02	960,4		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога с молоком сгущенным	250	28	19,2	27,4	394	251	2010
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
всего за завтрак:	545	35,06	20,38	71,62	642,4		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Суп молочный рисовый	250	3,5	10,2	32	168	182	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	15	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
Итого за завтрак:	580	15,32	24,38	76,36	525,4		
Среднее значение за весь период	556,5	26,193	25,438	76,418	691,998		

Средняя стоимость дня:

60,0

Химический состав:

Белки-28,6 гр.

жиры-27,9 гр.

Углеводы : 75,8гр

Энергетическая ценность - 741,9 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4. 3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ"БЦООО"



Н.В. Бельх