



**Примерное**

**10-дневное меню**

**для организации питания учащихся муниципального  
общеобразовательного учреждения**

**"Средняя общеобразовательная школа № 8 им. Я.В. Бочарова"**

**за счет средств местного бюджета  
на 2023-2024 год.**







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 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
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	978	0,91	0	0	0,03	2,83	363	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
<b>Итого :</b>	<b>845</b>	<b>29,99</b>	<b>32,78</b>	<b>85,06</b>	<b>860,62</b>	<b>482,34</b>	<b>2130,48</b>	<b>342,44</b>	<b>7,83</b>	<b>0,48</b>	<b>0,18</b>	<b>11,35</b>	<b>9,36</b>		
<b>День: вторник</b>															
<b>Неделя: вторник</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Шш 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
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 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	1,82	22,33	321	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	978	0,91	0	0	0,03	2,83	363	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
<b>Итого :</b>	<b>845</b>	<b>25,11</b>	<b>32,71</b>	<b>80,08</b>	<b>771,11</b>	<b>501,66</b>	<b>2116,70</b>	<b>322,26</b>	<b>6,56</b>	<b>0,47</b>	<b>0,26</b>	<b>11,79</b>	<b>40,96</b>		
<b>День: среда</b>															
<b>Неделя: вторник</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
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 рубленная из мяса цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,22	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	300	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	978	0,91	0	0	0,03	2,83	363	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
<b>Итого :</b>	<b>845</b>	<b>34,14</b>	<b>28,47</b>	<b>92,89</b>	<b>854</b>	<b>498,48</b>	<b>2127,22</b>	<b>375,69</b>	<b>7,86</b>	<b>0,51</b>	<b>0,29</b>	<b>15,68</b>	<b>8,02</b>		
<b>День: четверг</b>															
<b>Неделя: вторник</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
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	978	0,91	0	0	0,03	2,83	363	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
<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>56,48</b>	<b>61,18</b>	<b>113,12</b>	<b>964,42</b>	<b>443,35</b>	<b>2316,15</b>	<b>187,89</b>	<b>5,74</b>	<b>2,08</b>	<b>0,11</b>	<b>9,15</b>	<b>7,48</b>		
<b>День: пятница</b>															
<b>Неделя: первая</b>															
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Суп картофельный с рисом	250	4,5	3,7	16,8	118	44,07	37,15	109,46	1,33	0,14	0,07	1,16	0,6	316	2016
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 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
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	978	0,91	0	0	0,03	2,83	363	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
<b>Итого :</b>	<b>845</b>	<b>30,81</b>	<b>31,18</b>	<b>96,03</b>	<b>855,72</b>	<b>474,15</b>	<b>2131,75</b>	<b>350,24</b>	<b>7,39</b>	<b>0,53</b>	<b>0,2</b>	<b>11,76</b>	<b>12,43</b>		
<b>Итого за весь период:</b>	<b>8570</b>	<b>353,46</b>	<b>365,56</b>	<b>927,59</b>	<b>8565,35</b>	<b>4804,62</b>	<b>21626,28</b>	<b>3221,93</b>	<b>69,86</b>	<b>7,96</b>	<b>2,21</b>	<b>124,50</b>	<b>132,27</b>		
Средняя стоимость дня:															
Химический состав:															

Белки-35,3гр.  
Жиры-35,3 гр.  
Углеводы - 89,6 гр.  
Энергетическая  
ценность - 840 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3.590-20

Меню подготовил:  
Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белях

