



Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №8»

Дугина Н.Ю.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего питания учащихся муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 8 им. Я.В.Бочарова»
за счет средств федерального бюджета
на 2024-2025 год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецепт уры	№ сборн ика рац.
		Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.		Ca	Mg	P	Fa	B1	B2	PP	C		
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каша молочная рисовая	250	3,5	10,2	32	168	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Масло сливочное порционно	10	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
Сыр российский порционно	15	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	590	29,64	40,01	119,83	961,1	461,4	2098,5	316,58	6,85	0,34	0,21	12,23	10,63		
День: вторник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Котлета рубленая из мяса цыпленка - бройлера	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	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 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	595	23,4	27,8	75,1	686,4	458,4	2160,9	274,8	5,8	0,4	0,2	11,0	25,2		
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	150	21	38	72	560	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Икра кабачковая	60	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
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	15	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	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	550	47,83	68,66	113,21	1169,2	650,22	2082,4	353,08	5,94	0,22	0,262	13,64	5,22		
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Запеканка творожная со сметаной	200	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Каша с молоком	200	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	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	500,00	51,16	55,68	75,33	776,40	44,92	280,15	119,63	4,44	1,90	0,05	8,37	6,78		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Цыпленок бройлер зачищенный	100	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Каша гречневая	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	595	14,24	10,31	75,33	516,8	439,82	2078,28	285,41	5,56	0,28	0,102	9,43			
День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каша молочная рисовая	250	3,5	10,2	32	168	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005

Сыр российский порционная	15	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	848	2016
Масло сливочное порционно	10	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 :	590	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															
Котлета школьная	90	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 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	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 :	585	25,98	14,92	70,64	562,44	485,30	2102,19	378,66	5,10	0,35	0,24	11,44	24,16		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	150	21	38	72	560	25,78	10,66	34,68	0,98	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Икра кабачковая	60	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
Кофейный напиток	200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	398	2005
Сыр российский порционная	15	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	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	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 :	535	48,63	68,66	116,01	1185,2	286,82	79,8	355,9	7,55	0,24	0,282	13,78	5,99		
ДЕНЬ:четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	28	19,2	27,4	394	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Какао с молоком	200	44,95	54,78	49,81	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	285	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	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 :	500	78,88	74,88	101,52	1164,62	44,92	280,15	119,63	4,44	1,9	0,05	8,37	6,78		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра кабачковая	60	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
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
Котлета школьная	90	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	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 :	645	29,42	14,97	77,9	656,04	470,81	2101,41	355,73	5,67	0,339	0,189	11,03	13,73		
Всего за весь период:	5685,00	377,06	407,00	912,05	8487,88	3798,43	15308,86	2754,71	57,57	6,40	1,77	109,95	107,99		
Средняя стоимость дня:		80,18													

Химический состав:

Белки-38,02гр.
Жиры-43,61 гр.
Углеводы - 99,45 гр.

Энергетическая
ценность - 914,28 ккал.

Основание: Санитарно-гигиенические правила и нормы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых