

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 бюджетных средств
на 2024-2025 год.**

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг					на рецепт	на 100 г
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
День: понедельник															
Начало: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каша овсяная молочная	250	3,5	10,2	32	168	13,78	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	0,9	71	2005
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	565	5,53	11,1	71,51	396,8	411,79	2046,12	111,6	3,36	0,15	0,07	0,27	0,73		
День: вторник															
Начало: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каша рисовая из мяса курицы - фрикадельки	100	13,87	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	848	2016
Макаронные изделия отварные	180	3,87	5,78	23,64	184,64	44,32	33,3	103,8	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	11,8	25,2		
День: среда															
Начало: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Омлет картофельный	150	21	38	72	560	25,78	10,88	34,88	0,98	0,02	0,012	0,01	1,71	78	2011
Икра рыбная	50	16	16,66	1,56	275,4	48,44	24,12	117,72	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	308	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	515	43,03	55,58	113,07	1084,2	476,22	2075,4	253,88	5,74	0,22	0,2	13,8	5,88		
День: четверг															
Начало: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Запеканка творожная со сметаной	200	0,28	0	1,21	3,75	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	0,78	71	2005
Каша с мясом	200	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,08	0,16	1,04	1,77	0	0	0	285	2011
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	588,00	51,16	55,68	75,33	776,48	44,92	280,15	119,83	4,44	1,98	0,85	8,37	6,78		
День: пятница															
Начало: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Пюре картофельное запеченное	100	1,8	4	8	72	25,78	10,88	34,88	0,98	0,02	0,012	0,01	1,71	78	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	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	0,161	9,43			
День: понедельник															
Начало: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каша овсяная молочная	250	3,5	10,2	32	168	13,78	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	0,9	71	2005
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	565	7,03	4,9	47,51	380,8	423,78	2051,28	135,38	4,87	0,18	0,06	8,28	4,54		
День: вторник															
Начало: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каша рисовая из мяса курицы - фрикадельки	100	16	16,66	1,56	275,4	48,44	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	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	28,64	22,87	64,89	726,28	468,48	2041,73	288,45	6,24	0,33	0,23	14,73	3,37		
День: среда															
Начало: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Омлет картофельный	150	21	38	72	560	25,78	10,88	34,88	0,98	0,02	0,012	0,01	1,71	78	2011
Икра рыбная	50	16	16,66	1,56	275,4	48,44	24,12	117,72	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	308	2011
Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	376	2010	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	515	43,03	55,58	113,07	1084,2	476,22	2075,4	253,88	5,74	0,22	0,2	13,8	5,88		
День: четверг															
Начало: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Запеканка творожная с мясом говяжьим	200	28	19,2	27,4	394	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	0,78	71	2005
Каша с мясом	200	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,08	0,16	1,04	1,77	0	0	0	285	2011
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	588	78,88	74,88	101,52	1166,82	44,92	280,15	119,83	4,44	1,98	0,85	8,37	6,78		
День: пятница															
Начало: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Пюре картофельное запеченное	100	1,8	4	8	72	25,78	10,88	34,88	0,98	0,02	0,012	0,01	1,71	78	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	8,78	0,91	0	0	0,03	2,83	383	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	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	585	28,82	14,97	74,82	613,8	487,82	2095,88	344,81	5,39	0,32	0,17	11	8,83		
Всего за все дни:	5538,00	328,43	333,38	816,18	7304,18	3681,93	17175,28	2105,68	58,75	5,88	1,38	106,70	73,38		
Средняя стоимость дня:	60														
Химический состав:															

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

Энергетическая
ценность - 914,28 ккал

Основа: Санитарно-гигиенические правила и нормы СанПиН 2.3.2.4.3940-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ОО"

Н. В. Белья

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					М рецепт ур	М сборн ика ре
		Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с горохом	200	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,63	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	306	2011
Макаронные изделия отварные	180	8,61	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	795	34,14	28,47	92,89	854	498,48	2127,22	375,59	7,86	0,51	0,29	15,68	8,02		
День: вторник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	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	2016
Каша пшеничная	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	795	23,4	27,8	75,1	688,4	458,4	2100,9	274,6	5,8	0,4	0,2	11,0	25,2		
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,63	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	306	2011
Макаронные изделия отварные	180	8,61	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	795	34,14	28,47	92,89	854	498,48	2127,22	375,59	7,86	0,51	0,29	15,68	8,02		
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с рисом	200	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	290	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 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	805,00	55,46	59,36	105,92	949,12	449,45	2317,78	210,29	5,45	2,04	0,13	9,42	12,46		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Борщ с капустой и картофелем	200	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	306	2011
Макаронные изделия отварные	180	8,61	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	795	32,32	28,27	74,72	843,1	512,74	2127,6	390,11	8,01	0,42	0,28	15,52			
День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Борщ с капустой и картофелем	200	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 выплекка - бройлера	100	18	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,87	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	90	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	90	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 :	795	32,32	28,27	74,72	843,1	512,74	2127,6	390,11	8,01	0,42	0,28	15,52	9,9		
День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Щи из свежей капусты с картофелем	200	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	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	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	90	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	90	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 :	795	25,11	32,71	80,08	771,11	501,66	2118,70	322,26	6,56	0,47	0,26	11,79	40,96		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	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 выплекка - 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	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	90	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	90	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 :	795	34,14	28,47	92,89	854	498,48	2127,22	375,59	7,86	0,51	0,29	15,68	8,02		
ДЕНЬ:четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с горохом	200	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	290	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 I сорт	90	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	90	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 :	805	56,48	61,18	113,12	964,42	443,35	2316,15	187,98	5,74	2,08	0,11	9,15	7,48		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с рисом	200	4,5	3,7	16,8	118	44,07	37,15	109,46	1,33	0,14	0,07	1,16	9,6	316	2016
Каша пшеничная	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	2016
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	90	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	90	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 :	795	30,81	31,18	96,03	855,72	474,15	2131,75	350,24	7,39	0,53	0,2	11,76	12,43		
Всего за весь период:	7970	358,29	354,21	898,31	8474,93	4847,89	21622,14	3252,39	70,51	7,91	2,35	131,24	132,45		

60

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки-35,64гр.
Жиры-36,52 гр.
Углеводы -43,17 гр.
Энергетическая
ценность - 861,67 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых