



Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ №8»  
Дугина Н.Ю.

**Примерное  
10-дневное меню  
для организации двухразового питания учащихся муниципального  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 8 им. Я.В.Бочарова»  
за счет бюджетных средств  
на 2023-2024 год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника рец.
		Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г		Са	Мг	Р	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>День: понедельник</b>															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Суп картофельный с горохом	1/250	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 рубленая из филе 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	1/180	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	200/15	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	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	1/30	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
<b>Итого</b>	<b>660</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: вторник</b>															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Ради из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,03	0,04	0,75	15,8	67	2011
Раба тушенная в томате с овощами	90/90	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	1/180	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	200/15	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	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	1/30	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
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>26,0</b>	<b>14,9</b>	<b>70,6</b>	<b>562,4</b>	<b>485,3</b>	<b>2102,2</b>	<b>378,7</b>	<b>5,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>29,2</b>		
<b>День: среда</b>															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Суп картофельный с горохом	1/250	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
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	100/80	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	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	1/30	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
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>30,63</b>	<b>35,73</b>	<b>84,7</b>	<b>886,1</b>	<b>480,61</b>	<b>2189,68</b>	<b>456,05</b>	<b>8,87</b>	<b>0,5</b>	<b>0,28</b>	<b>13,53</b>	<b>8,38</b>		
<b>День: четверг</b>															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Рассольник ленинградский	1/250	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	100/300	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	200/15	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	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	1/30	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
<b>Итого</b>	<b>650,00</b>	<b>55,46</b>	<b>59,36</b>	<b>105,92</b>	<b>949,12</b>	<b>449,45</b>	<b>2317,78</b>	<b>210,29</b>	<b>5,45</b>	<b>2,04</b>	<b>0,13</b>	<b>9,42</b>	<b>12,46</b>		
<b>День: пятница</b>															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Борщ с капустой и картофелем	1/250	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 рубленая из филе 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	1/180	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	200/15	0,1	0	15	60	376	2010	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	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	1/30	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
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>32,32</b>	<b>28,27</b>	<b>74,72</b>	<b>843,1</b>	<b>512,74</b>	<b>2127,6</b>	<b>390,11</b>	<b>8,01</b>	<b>0,42</b>	<b>0,28</b>	<b>15,52</b>			
<b>День: понедельник</b>															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Суп картофельный с горохом	1/250	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

