



Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ №8»
«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 родителей
на 2023-2024 год.**

Пудинг из творога с молоком сухим	200/50	28	19,2	27,4	394	251	2010
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
итого за завтрак		39,16	23,58	73,47	711,4		
День: пятница							
Неделя: первая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Цукатенок (булгер запеченый)	100	13,67	21,17	11,9	292,92	849	2016
Ката гречневая раскисчатая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	168	2011
Овощи свежие (соленья(огурцы))	60	0,28	0	1,21	5,78	71	2005
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,2	62	393	2005
итого за завтрак		26,77	28,24	58,22	724,3		
День: понедельник							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	150	21	38	22	560	210	2010
Хлеб казачковая	50	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	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:		32,86	39,68	95,02	960,4		
День: вторник							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Овощи свежие/соленья(помидоры)в нарезке	60	0,5	0	3,08	42,24	71	2005
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	306	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1/180	6,61	5,41	27,82	216	317	2011
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	317	2010
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184		
		34,84	27,77	103,02	1015,44		
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							

2011

Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/50	28	19,2	27,4	394	251	2010
Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,2	62	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
всего за завтрак:		35,22	20,44	71,82	644,4		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	100/80	13,5	23,5	20,5	348,3	608	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	168	2011
Овощи свежие/соленые(огурцы)	60	0,28	0	1,21	5,78	71	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
всего за завтрак:		26,44	30,51	66,62	777,68		
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Суп молочный рисовый	250	3,5	10,2	32	168	182	2010
Сыр российский порционно	15	4,6	5,8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2011
Итого за завтрак:		15,32	24,38	76,36	525,4		
Среднее значение за весь период		27,7	26,3	71,2	716		

60.0

Средняя стоимость дня:
Химический состав:

Белки-27,7 гр.
жиры-26,3 гр.
Углеводы . 71,2 гр
Энергетическая ценность - 716 ккал.

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

Инженер- технолог МУ"БЦООО"

Н.В. Белых

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	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
День: понедельник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свеколная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	48,44	24,12	117,72	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Макaronные 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
Итого	660	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: вторник															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Рыба тушеная 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 запеченое	1/180	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	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
Итого	700	26,0	14,9	70,6	562,4	485,3	2102,2	378,7	5,1	0,3	0,3	11,4	29,2		
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(помидоры) в марinate	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
Тесто/сли 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
Капуста гречневая пассыжата	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
Итого	550	25,63	30,23	63,78	794,54	456,4	2159,7	379,83	7,53	0,34	0,24	12,65	10,63		
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	60	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	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
Компот из свежих яблок витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	113	6	15,4	1,24	0,002	0,008	0,14	0,4	378	2011	
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
Итого	650,00	51,60	55,68	102,41	889,40	76,72	286,15	135,03	5,68	1,90	0,06	8,51	7,18		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свеколная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	48,44	24,12	117,72	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Макaronные 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
Итого	750	30,24	26,97	76,89	792,2	486,26	2102,4	323,13	7,23	0,35	0,242	14,78			
День: понедельник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свеколная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	100	16	16,66	1,56	275,4	48,44	24,12	117,72	1,87	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011

Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	68,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,8	0	166	2011
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	78	12,8	2,2	12,8	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	178	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
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	2016
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	2016
Итого :	799	34,67	33,29	62,56	839,4	293,86	167,8	489,2	10,52	0,37	0,352	15,39	5,99		
День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Рыба тушеная 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	666	2011
Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре заливное	1/180	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
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,008	0,004	0,06	1,4	172	2011
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	2016
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	2016
Итого :		26,24	15,00	78,55	596,22	137,67	103,49	399,65	5,92	0,36	0,26	11,63	34,51		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра семкольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Теплый из говядины в соус сметанный 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
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	18,04	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	2016
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	2016
Итого :	750	27,74	33,81	95,83	865,1	473,39	2103,66	340,34	6,76	0,34	0,202	12,21	5,44		
ДЕНЬ:четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы)	60	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 шашлыка - 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
Макаронные изделия отварные	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Цыпленок бройлер заливный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Чай с сахаром	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	2016
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	2016
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	2016
Итого :	760	51,6	55,68	102,41	889,4	76,72	286,15	135,03	5,68	1,902	0,056	8,51	7,18		
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(огурцы) в маринаде	60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,82	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	18,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Цыпленок бройлер заливный	100	13,67	21,17	11,9	292,92	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	349	2016
Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	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	2016
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	2016
Итого :	650	26,97	27,54	82,51	781,96	85,25	95,36	251,7	6,34	0,41	0,15	10,63	9,73		
Всего за весь период:		330,91	320,09	802,47	7802,86	3057,83	11609,30	3155,70	67,99	6,67	2,06	120,53	114,90		
Средняя стоимость дня:			73,65												
Химический состав:															

Белки-32,8гр
Жиры-31,9гр
Углеводы - 80,4 гр
Энергетическая
ценность - 776,7
ккал

Описание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Место подготовки
Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых