

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
Общеобразовательного  
Учреждения СОШ №12  
Икрянов А.В.

**Примерное  
10-дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся общеобразовательных школ  
за счет родительской платы  
5-11класс  
на 2024-2025г**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг. Витамины мг.								№ рецептур ы	№ сборника рец.
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
	2	3	4	5	6	7									

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осень- зима.

<b>Горячий завтрак</b>															
Тефтели из говядины в соусе красном основном	100\50	8,8	5,6	12,5	136	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	298	2011
Каша пшеничная	1\180	4,02	4,59	29,68	180,58	31,49	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520	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 1 сорт	1\30	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
<b>Итого</b>	<b>942</b>	<b>10,21</b>	<b>5,55</b>	<b>69,39</b>	<b>411,38</b>	<b>70,87</b>	<b>62,35</b>	<b>223,92</b>	<b>7,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,1</b>	<b>8,86</b>	<b>3,73</b>		

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осень- зима.

<b>Горячий завтрак</b>															
Икра свекольная	1\60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Цыпленок-бройлер запеченный	1\100	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Каша гречневая рассыпчатая	1\170	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	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	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>892</b>	<b>25,46</b>	<b>27,96</b>	<b>52,3</b>	<b>698,92</b>	<b>92,2</b>	<b>162,01</b>	<b>391,62</b>	<b>8,04</b>	<b>0,41</b>	<b>0,3</b>	<b>15,94</b>	<b>11,51</b>		

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима.

<b>ГОРЯЧИЙ Завтрак</b>															
Икра кабачковая	1\60	0,4	2	2,5	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	1	0,01	0,01	2,32	53	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1\100	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
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

Компот из сухофруктов витаминизированный	1\200	0,45	0,1	33,65	137	23,53	6,5	11,5	0,24	0,02	0,02	0,1	21	1077	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	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>870</b>	<b>28,99</b>	<b>23,07</b>	<b>87,54</b>	<b>797,2</b>	<b>108,01</b>	<b>88,22</b>	<b>290,17</b>	<b>5,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>14,84</b>	<b>21,54</b>		

День: четверг

Неделя первая

Сезон: осень - зима

<b>ГОРЯЧИЙ Завтрак</b>															
Капуста тушеная	1\60	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	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
Компот из свежих фруктов витаминизированный	1\200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	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>920,00</b>	<b>52,31</b>	<b>57,54</b>	<b>105,48</b>	<b>923,12</b>	<b>89,05</b>	<b>286,50</b>	<b>126,51</b>	<b>4,83</b>	<b>1,92</b>	<b>0,08</b>	<b>8,69</b>	<b>8,57</b>		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

<b>ГОРЯЧИЙ Завтрак</b>															
Котлета из филе Минтая	1\100	12,68	5,7	16,5	168	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
Картофель отварной	180	3,86	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,84	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	2011
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 1 сорт	1\30	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>1020</b>	<b>22,73</b>	<b>13,07</b>	<b>86,88</b>	<b>594,6</b>	<b>119,97</b>	<b>106,99</b>	<b>380,02</b>	<b>5,9</b>	<b>0,42</b>	<b>0,26</b>	<b>12,13</b>	<b>31,22</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

<b>ГОРЯЧИЙ Завтрак</b>															
Тефтели из говядины в соусе красном основном	100\50	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	1\170	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	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	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
<b>Итого :</b>	<b>972</b>	<b>25,29</b>	<b>30,29</b>	<b>60,9</b>	<b>754,3</b>	<b>83,99</b>	<b>149,42</b>	<b>368,91</b>	<b>7,25</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>12,62</b>	<b>3,73</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

**ГОРЯЧИЙ Завтрак**

Рыба тушеная в томате с овощами	100\50	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
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	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
<b>Итого :</b>	<b>960</b>	<b>25,96</b>	<b>15</b>	<b>77,34</b>	<b>590,44</b>	<b>122,1</b>	<b>93,99</b>	<b>371,08</b>	<b>4,69</b>	<b>0,355</b>	<b>0,263</b>	<b>11,47</b>	<b>27,73</b>		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

**ГОРЯЧИЙ Завтрак**

Икра свекольная	1\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	1\100	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
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	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	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
<b>Итого :</b>	<b>890</b>	<b>28,8</b>	<b>23,03</b>	<b>69,09</b>	<b>722,2</b>	<b>101,86</b>	<b>86,96</b>	<b>288,45</b>	<b>6,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>14,77</b>	<b>3,37</b>		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

**ГОРЯЧИЙ Завтрак**

Капуста тушеная	1/60	1,19	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Цыпленок-бройлер тушоный в соусе красном основном	100\80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Рис припущенный	1\160	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	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 1 сорт	1\30	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
<b>Итого :</b>	<b>1150</b>	<b>24,2</b>	<b>27,83</b>	<b>100,4</b>	<b>774,28</b>	<b>92,61</b>	<b>104,74</b>	<b>351,36</b>	<b>5,69</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>15,2</b>	<b>11,51</b>		

День: пятница

Неделя вторая

Сезон: осень - зима

**ГОРЯЧИЙ Завтрак**

Рагу из цыпленка - бройлера	100\300	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09		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 1 сорт	1\30	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
<b>Итого :</b>	<b>912</b>	<b>25,03</b>	<b>12,55</b>	<b>71</b>	<b>535,3</b>	<b>81,86</b>	<b>104,46</b>	<b>375,53</b>	<b>6,74</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>13,67</b>	<b>15,92</b>		
<b>Всего за весь период:</b>		<b>214,01</b>	<b>202,21</b>	<b>874,94</b>	<b>5759,70</b>										

Средняя стоимость дня: 59,96

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,49 гр.

Энергетическая ценность-575,9 ккал.

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

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Белых