

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 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: зима- весна.

Горячий завтрак															
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\20	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	580	10,21	5,55	69,39	411,38	70,87	62,35	223,92	7,44	0,26	0,1	8,86	3,73		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима- весна.

Горячий завтрак															
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\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	0,26	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\20	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	530	25,46	27,96	52,3	698,92	92,2	162,01	391,62	8,04	0,41	0,3	15,94	11,51		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима- весна.

ГОРЯЧИЙ Завтрак															
Соус красный основной	1\50	0,51	0,9	3,57	24,65	8,55	4,76	9,75	9,75	0,15	0	0	0,09	824	1982
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	2011
Хлеб ржаной	1\20	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	580	28,8	23,03	69,09	722,2	101,86	86,96	288,45	6,24	0,33	0,23	14,77	3,37		

День: четверг

Неделя первая

Сезон: зима- весна.

ГОРЯЧИЙ Завтрак															
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	0,26	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\20	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	51,14	55,74	89,32	832,62	46,73	275,89	100,84	4,12	1,90	0,05	8,24	2,83		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима- весна.

ГОРЯЧИЙ Завтрак															
Капуста тушенная	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 отварной	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
Картофельное пюре	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\20	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	22,73	13,07	86,88	594,6	119,97	106,99	380,02	5,9	0,42	0,26	12,13	31,22		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна.

ГОРЯЧИЙ Завтрак															
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\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	0,26	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\20	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 :	580	25,29	30,29	60,9	754,3	83,99	149,42	368,91	7,25	0,32	0,22	12,62	3,73		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна.

ГОРЯЧИЙ Завтрак															
Цыпленок-бройлер тушонный 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\180	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\20	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 :	610	24,2	27,83	100,4	774,28	92,61	104,74	351,36	5,69	0,32	0,25	15,2	11,51		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна.

ГОРЯЧИЙ Завтрак															
Соус красный основной	1\50	0,51	0,9	3,57	24,65	8,55	4,76	9,75	9,75	0,15	0	0	0,09	824	1982
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\20	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 :	580	28,8	23,03	69,09	722,2	101,86	86,96	288,45	6,24	0,33	0,23	14,77	3,37		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна.

ГОРЯЧИЙ Завтрак															
Капуста тушенная	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
Котлета из филе минтая	1\90	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

Картофельное пюре	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	0,26	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\20	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 :	580	9,86	6,72	63,35	395,44	83,7	69,14	204,58	4,28	0,29	0,18	9,86	25,16		

День: пятница

Неделя вторая

Сезон: зима- весна.

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\20	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 :	550	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,46	375,53	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Всего за весь период:		214,01	202,21	874,94	5759,70										

Средняя стоимость дня: 59,96

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

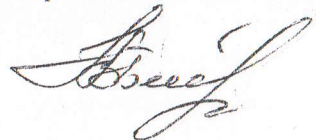
Углеводы 87,49 гр.

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. Бельых