

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 (обед)  
на 2024-2025г.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные вещества 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.

Горячий обед

Боц с капустой и картофелем со сметаной	1\200\10	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
Тефтели из говядины в соусе красном основном	90\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 пшеничная	1\150	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 и лимоном	200/15/7	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\25	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>785</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>			

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима.

Горячий обед

Суп картофельный с вермишелью	1\200	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
Цыпленок бройлер запеченый	90	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 вязкая	1\150	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 и лимоном	200/15/7	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\25	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>695</b>	<b>28,32</b>	<b>31,04</b>	<b>54,94</b>	<b>802,42</b>	<b>118,93</b>	<b>188,97</b>	<b>462,4</b>	<b>9,13</b>	<b>0,52</b>	<b>0,38</b>	<b>17,12</b>	<b>19,76</b>		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима.

Горячий обед

Суп картофельный с горохом	1\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 филе цыпленка - бройлера	1/90	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\150	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Компо из сухофруктов	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	2011
Хлеб ржаной	1\25	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>695</b>	<b>28,62</b>	<b>23,05</b>	<b>75,59</b>	<b>748,2</b>	<b>97,28</b>	<b>83,52</b>	<b>280,87</b>	<b>5,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,234</b>	<b>14,8</b>	<b>1,94</b>		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима.

<b>Горячий обед</b>																
Суп картофельный с клецками	1\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	90\240	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	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\25	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>695,00</b>	<b>55,80</b>	<b>59,36</b>	<b>118,00</b>	<b>1002,12</b>	<b>105,25</b>	<b>313,78</b>	<b>215,91</b>	<b>5,78</b>	<b>2,04</b>	<b>0,14</b>	<b>9,53</b>	<b>10,03</b>			

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима.

<b>Горячий обед</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем	1\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
Котлета из филе Минтая	1\100	12,68	5,7	16,5	168,0	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
Напиток из шиповника	200	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	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\25	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>735</b>	<b>22,53</b>	<b>13,02</b>	<b>82,97</b>	<b>577,86</b>	<b>113,9</b>	<b>101,85</b>	<b>373,06</b>	<b>4,99</b>	<b>0,42</b>	<b>0,26</b>	<b>12,12</b>	<b>28,42</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

<b>Горячий обед</b>															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200\10	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
Тефтели из говядины в соусе красном основном	90\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\150	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2010
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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\25	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>785</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  
 День: вторник  
 Сезон: Осень-зима

**Горячий обед**

Суп картофельный с лапшой домашней	1\200	2,29	24,6	2,11	85,2	21,38	21,57	56,62	0,87	0,09	0,06	0,94	6,6	82	
Цыпленок-бройлер тушеный в соусе красном основном	90/80	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	2005
Рис припущенный	1\150	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 и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	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	2005
Хлеб ржаной	1\25	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>775</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>		2016

День: среда

Неделя: вторая  
 Сезон: Осень-зима

**Горячий обед**

															2011
Суп картофельный с горохом	1\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 филе цыпленка -бройлера	1/90	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\150	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	1\200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	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	2016
Хлеб ржаной	1\25	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	
<b>Итого :</b>	<b>695775</b>	<b>28,6</b>	<b>22,99</b>	<b>65,19</b>	<b>705,46</b>	<b>95,79</b>	<b>81,82</b>	<b>281,49</b>	<b>5,33</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>14,76</b>	<b>0,57</b>		

ДЕНЬ:четверг

Неделя: вторая  
 Сезон: Осень-зима

**Горячий обед**

															2011
Щи из свежей капусты с катрофелем	1\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	2016
Рыба тушеная в томате с овощами	90\50	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2016
Пюре картофельное	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	2005
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	2016



