

Утверждаю:

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



**Примерное
10-дневное меню
Для организации горячего питания
учащихся общеобразовательных школ за счет
бюджетных средств (ОВЗ)
на 2025г.**

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна.

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каша молочная рисовая	250	0,36	1,98	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	0,01	8,6	53	2011
Сыр российский порционно	15	5,6	9,3	0	109,5	6,3	2,8	6,5	2,8	9,6	6,4	1,5	0,15	210	2011
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60	5,3	6,5	0,6	6,3	2,8	4,1	5,6	0	376	2005
Хлеб пшеничный 1 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
Итого	525	10,09	19,03	41,74	381,5	33,1	31,3	54,55	10,37	13,471	10,552	15,13	8,75		
ГОРЯЧИЙ ОБЕД															
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	730	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: осень-зима.

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	1\150	8,5	5,8	33,3	145,3	3,6	2,5	7,6	9,5	4,2	6,3	8	0	168	2005
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
Чай с сахаром	200\15	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,28	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 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
Итого	465	13,11	8,36	75,15	353,3	40,08	29,78	60,88	11,66	5,28	6,34	16,04	5,15		
ГОРЯЧИЙ ОБЕД															
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

Цыпленок-бройлер отварной	90	3	6,3	41,3	224	2,3	6,5	4,6	1,3	8,9	6,3	8,4	1,5	182	2011
Рис припущенный	1\150	4,34	5,7	42,97	250	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Чай с сахаром	1\200\15	0,1	0	15	60	5,3	6,5	0,6	6,3	2,8	4,1	5,6	0	376	2005
Хлеб пшеничный 1 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
Итого	465	11,39	12,5	123,42	650,6	30,55	60,43	141,74	9,22	11,82	10,45	22,86	1,5		
ГОРЯЧИЙ ОБЕД															
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
Цыпленок бройлер отварной	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
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	5,28	9,78	0,01	0	0	0,03	2,83	397	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	22,73	13,06	86,87	594,6	119,97	107,03	380,02	5	0,42	0,26	12,13	31,22		

Сезон: зима-весна.

Сезон: осень - зима

Сезон: зима-весна.

[illegible]

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	841	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	5750,70	1212,83	1448,17	3633,88	88,70	30,23	23,56	186,58	330,83		

Средняя стоимость дня: 120

Химический состав:

Белки-28,4 гр.

Жиры-26,5 гр.

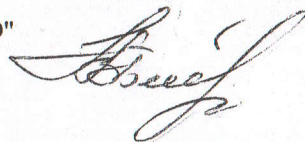
Углеводы 84,06 гр.

Энергетическая ценность-764,6 ккал.

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

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Белых