

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



**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего питания
учащихся общеобразовательных школ
за счет бюджета
(СВО)
на 2025г.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Основные вещества			Энергетическая ценность	Витаминные вещества мг.								№ рецептур ы	№ 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															
Помидоры свежие	1\80	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,03	6,9	0	71	2005
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 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	1/50	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	690	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															
Огурцы свежие	1\80	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Цыпленок бройлер запеченый	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 вязкая	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	1/50	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	640	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															
Огурцы свежие	1\80	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Соус красный основной	1\50	0,5	0,9	3,6	24,7	8,55	4,76	9,75	0,15	0	0	0,09	0,76	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\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	690	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															
Помидоры свежие	1\80	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,03	6,9	0	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	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\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	51,82	55,68	104,28	925,86	74,94	282,17	117,38	4,73	1,92	0,06	15,25	0,40		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон зима -весна.

Горячий завтрак															
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	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	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
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
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	620	22,36	12,43	86,34	589,44	141,02	97,69	371,5	4,93	0,386	0,274	11,7	24,12		
-------	-----	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	--	--

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон зима -весна.

Горячий завтрак															
Помидоры свежие	1\80	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,03	6,9	0	71	2005
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 вязкая	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	1/50	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 :	690	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.

Огурцы свежие	1\80	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Цыпленок-бройлер тушеный в соусе	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
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	1/50	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 :	720	24,02	27,85	100,4	800,28	88,03	101,3	343,78	5,28	0,326	0,254	15,23	10,08		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон зима - весна.

Горячий завтрак															
Помидоры свежие	1\80	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,03	6,9	0	71	2005
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
Соус красный основной	1\50	0,5	0,9	3,6	24,7	8,55	4,76	9,75	0,15	0	0	0,09	0,76	824	1982
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	1/50	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
Сок яблочный	1\200														
Итого :	890	29,31	23,93	72,66	746,85	110,41	91,72	298,2	6,39	0,33	0,23	14,86	4,13		

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	1/100	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	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	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
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	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 :	620	9,68	6,74	69,85	421,44	79,12	65,70	197,00	3,87	0,30	0,18	9,89	23,73		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон зима -весна.

Горячий завтрак															
Огурцы свежие	1\80	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Пагу 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	1/50	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 :	660	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:		28,40	26,50	84,06	764,60										

Средняя стоимость дня: 88,76

Химический состав:

Белки-28,4 гр.

Жиры-26,5 гр.

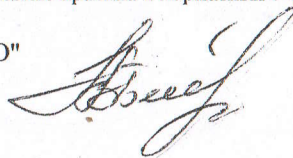
Углеводы 84,06 гр.

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. Бельх