

Утверждаю:
Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа №13»



Савченко Е.П.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака питания учащихся 5-11 классов
общеобразовательных школ
за счет родительских средств
на 2023-2024 учебный год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.	№ рецептуры	№ сборника а рец.				
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe				B1	B2	PP	C
		4	5	6	7														
	2	3	4	5	6	7													
День: понедельник Неделя: первая 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			
Цыпленок-бройлер запеченный	90/90	13,67	21,2	11,9		292,9	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2013			
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69		175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	7	1,6	0	188	2011			
Чай с лимоном	200	0,67	0,28	29,33		122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016			
Хлеб пшеничный I 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	700	25,87	28,21	66,43		759,5	96,42	160,2	385,24	7,73	0,424	7,29	16,15	148,7					

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Огурцы свежие/соленые (в нарезке)	1/60	0,28	0	1,21		5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Котлета из филе горбуши	90	11,41	5,13	14,85		151,2	55,7	28,79	157,05	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2011
Пюре картофельное	180	3,67	5,78	23,64		164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33		122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2005
Хлеб пшеничный I 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
Яблоко калиброванное	150	0,6	0,6	13,5		6,6	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	
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	22,56	12,69	107,04		619,62	183,19	119,1	400,32	9,45	0,435	0,36	11,905	184,5		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Огурцы свежие/соленые (в нарезке)	1/60	0,28	0	1,21		5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Котлета из филе горбуши	90	11,41	5,13	14,85		151,2	55,7	28,79	157,05	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2011
Пюре картофельное	180	3,67	5,78	23,64		164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33		122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2005
Хлеб пшеничный I 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
Яблоко калиброванное	150	0,6	0,6	13,5		6,6	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	
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	22,56	12,69	107,04		619,62	183,19	119,1	400,32	9,45	0,435	0,36	11,905	184,5		

День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра кабачковая	1/60	0,36	1,98	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	0,01	2,3	53	2011
Котлета рубленая из филе пылленка - 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	308	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
Сыр российский(порционно)	20	3,8	4	0	54	132	5,26	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
Компот из апельсинов	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	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	18,5	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	550	32,79	27,07	87,54	851,2	240,01	93,47	365,17	5,72	0,35	0,3	14,87	21,64		

День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
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
Плов из пылленка - бройлера	90/290	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
Конфета вафельная тортилька	30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
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	650,00	53,51	66,22	119,88	1060,37	89,80	288,25	140,76	5,08	1,93	0,08	8,75	8,57		

День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Свекла тушеная в сметане	1/60	0,49	2,6	2,6	35,2	11,5	4,59	9,08	0,23	0,02	0,02	0,27	5,74	922	2016
Котлета из говядины	1/90	13,8	10,37	14,14	209	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	299	2010
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 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	1/50	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	750	10,21	5,55	69,39	411,38	70,87	62,35	223,92	7,44	0,26	0,1	8,86			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие/соленые/(огурцы)	60	0,28	0	1,21	5,8	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Копченая 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
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
Сок яблочный	200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,002	0,02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский (порционно)	20	4,64	5,9	0	72	17,6	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,4	7	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 :		33,35	29,29	45,77	773,2	283,65	166,6	483,09	10,76	0,332	0,34	15,54	11,32		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Рыба тушеная с овощами в томате	1/150	16,3	8,3	7,5	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Пюре картофельное	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	1/200	0,08	0,8	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	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 :	700	25,98	15,76	77,35	590,44	122,1	93,99	371,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	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
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 лимоном	200	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 :	750	26,3	29,87	88,03	795,1	88,99	88,22	305,66	5,77	0,32	0,19	12,2	3,73		

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 тушеный в соусе	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,84	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 свежих фруктов витаминизированный	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	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
Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Итого :	760	25,98	29,37	100,4	1009,28	123,03	189,5	412,98	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие/соленые(помидоры)в нарезке	60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Рагу из пыленка-бройлера	90/290	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 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	1/50	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 :	650	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,5	375,53	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Среднее значение за весь период:	59,96	214,01	202,21	874,94	5759,70	4379,92	1366,12	3463,75	70,60	5,20	9,61	129,93	451,13		

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,5 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