

Утверждаю:

Директор муниципального  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №7»  
Погорелов М.В.



**Примерное  
10-дневное меню  
для организации горячего завтрака учащихся  
общеобразовательной школы за счет родительской платы  
на 2024 – 2025 учебный год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Массовые вещества				Энергетическая ценность	Витаминный состав, мг						№ рецептуры	№ сборника в рец.		
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г		Са	Mg	P	Fe	B1	B2			PP	C
		3	4													
	2	3	4	5	6	7										

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
Икра свекольная	1/50	1,6		4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Пшеница обдирочная	90	18,77		12	0	181,1	14,2	15,43	120,92	1,04	0,04	0,1	3,85	1,13	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
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	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
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>32,16</b>		<b>22,79</b>	<b>48,4</b>	<b>659,1</b>	<b>90,4</b>	<b>150,2</b>	<b>389,58</b>	<b>8,08</b>	<b>0,32</b>	<b>0,232</b>	<b>13,7</b>	<b>5,67</b>		

День: вторник  
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 из филе минтая	1/90	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	2013
Картофель отварной	180	3,86		6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,34	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	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	2016
Яблоко калиброванное	150	0,6		0,6	13,5	66	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	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
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>22,47</b>		<b>13,32</b>	<b>112,86</b>	<b>704,4</b>	<b>141,99</b>	<b>115,5</b>	<b>372,69</b>	<b>8,78</b>	<b>0,475</b>	<b>0,35</b>	<b>12,205</b>	<b>183,35</b>		

Неделя: первая  
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
Огурцы свежие	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 рубленая из филе пшеницы - 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	1/180	6,61		5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	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	2016
<b>Итого :</b>	<b>700</b>	<b>33,07</b>	<b>29,29</b>	<b>44,56</b>	<b>767,4</b>	<b>268,08</b>	<b>157,1</b>	<b>454,52</b>	<b>9,53</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>	<b>15,38</b>	<b>4,28</b>		
<b>Сезон: осень - зима</b>															
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Рыба тушеная в томате с овощами	1/150	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Картофельное пюре ( прилагични условий) или картофельное пюре запеченое	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 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	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
<b>Итого :</b>	<b>1/30</b>	<b>25,96</b>	<b>15</b>	<b>77,34</b>	<b>590,44</b>	<b>122,1</b>	<b>93,99</b>	<b>371,08</b>	<b>4,69</b>	<b>0,355</b>	<b>0,263</b>	<b>11,47</b>	<b>27,73</b>		
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
<b>Итого :</b>	<b>700</b>	<b>37,62</b>	<b>22,14</b>	<b>147,55</b>	<b>1064,08</b>	<b>211,72</b>	<b>173,8</b>	<b>615,5</b>	<b>9,73</b>	<b>0,701</b>	<b>0,467</b>	<b>21,57</b>	<b>51,46</b>		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Икра свекольная	50	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	200/15/7	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 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	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
<b>Итого :</b>	<b>750</b>	<b>26,3</b>	<b>29,87</b>	<b>88,03</b>	<b>795,1</b>	<b>88,99</b>	<b>88,22</b>	<b>305,66</b>	<b>5,77</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>12,2</b>	<b>3,73</b>		

День: пятница

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	157,64	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 свежих яблок 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 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	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

	1/200	1.6	1.6	29.2	184	16	84	56	1.2	0.08	0.1	1.2	20	2005
Банан	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	368
Итого :														
Дочь: питница														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>														
Овощи свежие/соленые(помидоры и парезке)	60	0.50	0.00	3.08	42.24	13.79	5.52	10.92	0.28	0.02	0.02	0.03	6.9	71
Рагу из тыквенка - 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	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
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
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
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	
Всего за весь период:		214.01	202.21	874.94	5759.70									
59,96														
Средняя стоимость дня:														
Химический состав:														
Белки-21,4 гр.														
Жиры-20,2 гр.														
Углеводы 87,49 гр.														
Энергетическая <b>ценсть-575,9 ккал.</b>														

Основание: Санитарно-эпидемиологические **правила** и нормы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог **МУ "БЦ 000"**

*Н. В. Белых*

Н. В. Белых