

Утверждаю: Директор МОУ «СОШ №10»
с.Бурлацкое
Журавлёва И.А.



**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего обеда
учащихся муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
за счет средств родителей, муниципального бюджета **ОВЗ**
2024-2025 год.**

Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	№ Рецептуры	Сборник реп.
		Белки	Жиры	Углеводы			
День: понедельник							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							
1 ДЕНЬ -							
ЗАВТРАК							
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	81	211,0
Котлета из филе минтая	1/90	62	6,66	12,99	156	669	2011
Картофель отварной	1/180	6,91	10,8	40,33	286	477	2011
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	1081	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2011
Итого за завтрак		75,38	18,53	118,82	730,4		
День: вторник							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							
2 ДЕНЬ - ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	1,6	4,93	8,85	96,75	67	2011
Икра кабачковая	60	0,28	0	1,21	5,78	71	2005
Котлета из филе цыпленка бройлера	1/90	11	11,5	12,56	196,8	877	2016
Макаронные изделия отварные	1/180	9,31	13,02	40,95	318	562	2011
Чай с сахаром	1/200	0,76	0,1	0	15	1168	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	38	136,2	368	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2011
Итого за завтрак		27,74	25,61	107,66	735,98		
День: среда							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							
3 ДЕНЬ - СРЕДА							
ЗАВТРАК							
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4,07	5,77	16,56	134,5	311	2011
Плов из цыпленка - бройлера	90/290	34,4	11,85	20,6	10,5	294	2011
Капуста тушеная	1/60	5,6	6,5	29,7	198	168	2011
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	1072	2005
Яблоко калиброванное	150	0,6	0,6	13,5	66	1	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2011
Итого за завтрак		47,09	19,94	122,6	534,9		
День: четверг							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							
4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
Суп картофельный макаронными изделиями	1/250	2,65	2,8	24,2	132,5	82	211
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	1/60	1,2	1,5	7,3	68	132	2011
Котлета из филе цыпленка бройлера	1/90	11	11,5	12,56	196,8	877	2016

Каша гречневая вязкая	1/180	0,1	0	3,7	66	513	2011
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	1072	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	38,00	136,20	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1	2011
Итого за завтрак		18,69	13,99	76,50	531,20		
День: пятница							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							
ЗАВТРАК						63	211
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,68	5,3	5,83	122,9	222	2016
Икра свекольная	1/60	0,2	0,8	0,13	132		
Цыпленок бройлер тушеный в соусе красном основном	90,80	34,65	11,85	20,6	10,5	842	2016
Каша пшеничная	1/180	4,02	4,59	29,68	180,58	520	2016
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	25	90	392	2016
Зефир бело-розовый	1/60	1,8	0,1	0,8	300	138	2016
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2016
Итого за завтрак		12,31	5,68	99,28	770,98		
День: понедельник							
Неделя: вторая							
Сезон: осень - зима							
ЗАВТРАК							
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	81	211,0
Овощи свежие/соленые(ОГ УРЦЫ) в нарезке	1/60	0,28	0	1,21	5,78	71	2005
Котлета из филе минтая	1/90	62	6,66	12,99	156	669	2011
Картофель отварной	1/180	6,91	10,8	40,33	286	477	2011
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	1081	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1	2016
Итого за завтрак		75,38	18,53	118,82	730,4		
День: вторник							
Неделя: вторая							
Сезон: осень - зима							
ЗАВТРАК							
Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	1,6	4,93	8,85	96,75	67	2011
Котлета из филе цыпленка бройлера	1/90	11	11,5	12,56	196,8	877	2016
Каша гречневая вязкая	1/180	0,1	0	3,7	66	513	2011
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	25	90	392	2016
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	38	136,2	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1	2016

Итого за завтрак		17,59	12,49	94,2	553,2		
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: осень - зима							
ЗАВТРАК							
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4,07	5,77	16,56	134,5	311	2011
Цыпленок бройлер тушеный в соусе красном основном	90,80	34,65	11,85	20,6	10,5	842	2016
Рис рассыпчатый	1/160	5,4	6,3	36,6	225	513	2011
Капуста тушеная	1/60	0,4	0	1,7	8	132	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,05	15,01	61	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1	2016
Итого за завтрак		47,04	19,19	117,71	504,9		
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осень - зима							
ЗАВТРАК							
Суп картофельный макаронными изделиями	1/250	2,65	2,8	24,2	132,5	82	211
Котлета из филе цыпленка бройлера	1/90	11	11,5	12,56	196,8	877	2016
Макаронные изделия отварные	1/180	9,31	13,02	40,95	318	562	2011
Чай с сахаром	200/15/7	0,2	0,05	15,01	61	1	2016
Вафли десертные	1/60	1,2	8,68	14,4	137,25	1	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1	2016
Итого за завтрак		28,1	34,24	126,72	913,45	368	2005
День: пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осень - зима							
ЗАВТРАК							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,68	5,3	5,83	122,9	63	211
Жаркое по домашнему из мяса Ц/Б	90/290	18,84	11,59	31,29	304,5	764	2016
Чай с сахаром	200/15/7	0,1	0	15	90	393	2005
Зефир бело-розовый	1/60	1,2	8,68	14,4	137,25	1	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1	2016
Итого за завтрак		26,53	21,26	104,49	732,15		
Среднее значение за весь период:		25,95	23,32	108,45	729,65		

Средняя стоимость дня: 59.96 руб.

Химический состав:

Белки -25,95 гр.

Жиры - 23,16 гр.

Углеводы - 108,45 гр.

Энергетическая ценность - 729,65 ккал.

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

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"



Н.В. Белых