

Согласовано:
Начальник ТО У
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Благодарненском районе



Нестеров А.Н.

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



Журавлева И.А.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака
учащихся муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
за счет средств федерального бюджета
2022-2023 год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (гр.)						Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.	
		Белки,г		Жиры,г		Углевод			Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
		4	5	6	7																
2	3						7														
1 ДЕНЬ																					
День: ПОНЕДЕЛЬНИК																					
Неделя: первая																					
Сезон: осень- зима																					
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																					
Икра кабачковая	60	0,28	0	1,21			5,78	15,57	9,5	28,6	1,2	0	0	0,16		6,78			71	2005	
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1/90	16	16,66	1,56			275,4	48,44	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	
сыр Российский порционно	20	0,9	0	17,8			76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18		3,6			399	2005	
масло сливочное порционно	10	2,4	17,36	28,8			274,5	5,4	0	24,6	0,36	0,048	0,12	0,92		0			1	2011	
Конфета вафельная	60	2,8	20,25	33,6			320,25	1,75	4,08	33,25	0,58	0,007	0,018	0,14		0			1	2011	
чай с сахаром	200	0,9	0	17,8			76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18		3,6			399	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		35,92	60,58	153,1			1406,95	132,4	109,7	390,29	12,54	0,425	0,408	16,32		14,52					
2 ДЕНЬ																					
День: ВТОРНИК																					
Неделя: первая																					
Сезон: осень-зима																					
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																					
Овощи свежие(Огурцы) в нарезке	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 минтая	1/90	15,4	7,96	9,08			169	48,47	28,14	199,89	0,96	0,08	0,1	1,67		3,02			667	2016	
Картофель отварной	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			318	2011	
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,1	0,08	21,7			88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06		1,4			172	2011	
Вафли десертные	60	9,96	1,56	76			272,4	17,4	12	54	1,26	0,048	0,03	1,14		0			1	2016	
Банан	280	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	
Итого		35,94	16,86	169,64			934,62	184,56	128,84	495,96	10,62	0,474	0,344	12,905		48,53					

День: **СРЕДА**

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

3 ДЕНЬ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																			
Овощи свежие в нарезке(помидоры)	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				
Котлета из филе пылленка-бройлера	1/90	19,19	15,54	0,65	233,5	41,71	25,63	146	1,24	0,04	0,13	2,68	0,01	278	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	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005				
Апельсины	200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005				
Конфета вафельная	60	2,8	20,25	33,6	320,25	1,75	4,08	33,25	0,58	0,007	0,018	0,14	0	1	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	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		36,98	48,18	111,85	1215,75	135,66	248,43	503,91	10,06	0,407	0,38	13,87	24,55		

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
Пилов из цыпленка - 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 ингаляционный	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
Яблоко	200	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 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
Пшеник	1/60	9,96	1,56	76	272,4	17,4	12	54	1,26	0,048	0,03	1,14	0	1	2016
Итого		60,29	58,70	181,12	1143,32	95,95	284,40	133,11	4,92	1,92	0,09	9,62	8,57		

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Икра селезьяная	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Биточки особые	1/90	12,78	18,13	11,36	260,1	24,63	25,03	124,32	1,45	0,17	0,11	2,9	0	796	2016
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
Сок яблочный	200/15	0,2	0,05	15,01	61	14,58	4,4	8,24	0,87	0,001	0,001	0,08	0,1	392	2016
Зефир бело-розовый	1/60	2,8	20,25	33,6	320,25	1,75	4,08	33,25	0,58	0,007	0,018	0,14	0	1	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
Итого		26,01	43,92	115,37	996,51	110,02	100,12	408,52	10,66	0,438	0,229	12,11	6,88		

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие/соленые (огурцы)	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
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	6,5	29,7	198	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Сок яблочный	200	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Зефир в шоколаде	60	2,8	20,25	33,6	320,25	1,75	4,08	33,25	0,58	0,007	0,018	0,14	0	1	2005
Печенье	60	0,1	7,3	0,1	66,1	2,4	0,05	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	7	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
Итого :		32,29	55,67	112,67	1162,55	126,79	162,97	422,63	9,31	0,358	0,302	15,36	5,08		

ВТОРНИК

7 ДЕНЬ															
Итого :															
День:															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Филе минтая тушеное 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
Картофель отварной	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	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Бананы	1/250	2,4	17,36	28,8	274,5	5,4	0	24,6	0,36	0,048	0,12	0,92	0	2	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 :		29,18	32,28	102,24	852,94	127,3	99,39	406,08	7,07	0,417	0,399	12,51	29,93		

СРЕДА

8 ДЕНЬ															
Итого :															
День:															
Неделя: вторая															
Сезон: осень-зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Бифефоганов из говядины	1/150	7,9	5,04	11,3	122,4	24,63	25,03	124,32	1,45	0,17	0,11	2,9	0	298	2005
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
Компот из свежих фруктов	200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Конфета вафельная	60	2,8	20,25	33,6	320,25	1,75	4,08	33,25	0,58	0,007	0,018	0,14	0	1	2011
Апельсины	200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	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 :		25,74	33,2	144,23	1087,45	93,02	177,91	387,12	9,41	0,537	0,338	13,81	23,6		

ЧЕТВЕРГ

9 ДЕНЬ															
Итого :															
День:															
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 с соусом красным	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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Вафли	60	0,1	7,3	0,1	66,1	2,4	0,05	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	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

Сыр российский порционно	1/20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
Итого :		29,12	40,97	100,4	963,38	285,43	112,55	459,98	6,24	0,323	0,328	15,37	9,22		

10 ДЕНЬ

Неделя: вторник - день - ПЯТНИЦА

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Оюнди сладкое/соленые.(ОГУРЦЫ)	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Жаркое по - домашнему из мяса цыплят-бройлерав	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	764	2016
Сок яблочный	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
Пряник	1/60	9,96	1,56	76	272,4	17,4	12	54	1,26	0,048	0,03	1,14	0	1	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	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 :		25,31	12,55	72,21	541,08	97,43	113,96	404,1	7,97	0,4	0,33	13,83	22,7		
Среднее значение за весь период		30,10	27,30	80,58	760,47	138,86	153,83	401,17	8,88	0,57	0,31	13,57	19,36		

Средняя стоимость дня: 73,65 руб.

Химический состав:

Белки - 30,1 гр.
Жиры - 27,3 гр.
Углеводы - 80,58 гр.

Энергетическая ценность - 760,47 ккал.

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

Место приготовления:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых

