

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 питания

учащихся муниципального образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

за счет средств родителей

2022-2023 год.

Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность ккал.	№ Рецептуры	Сборник рец.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 ДЕНЬ -</b>							
День: понедельник							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Вара кабачков	60	1,6	4	8	72	75	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка-бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	306	2011
Макаронные изделия отварные	1/180	3,6	3,2	35,6	120	317	2011
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,2	19,6	84,5	399	2005
Сыр Российский порционно	1/20	2,8	20,25	33,6	320,25	1	2011
Хлеб пшеничный I 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,49</b>	<b>45,3</b>	<b>142,16</b>	<b>1000,55</b>		
День: вторник							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							

**2 ДЕНЬ - ВТОРНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет свежий(ОГУРЦЫ) в нарезке	60	0,28	0	1,21	5,78	71	2005
Котлета из филе минтая	1/90	15,4	7,96	9,08	169	667	2016
Картофель отварной	1/180	3,15	6,9	16,25	160	318	2011
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,4	0	30	100,3	172	2011
Вафли десертные	1/60	0,6	0,6	13,5	66	1	2011
Хлеб пшеничный I 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,22</b>	<b>16,45</b>	<b>122,98</b>	<b>701,48</b>		
День: среда							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							

**3 ДЕНЬ - СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>							
Овощи свежие/соленые(ПОМИДОРЫ) в нарезке	1/60	1,6	4	8	72	75	2011
Котлета из филе цыпленка бройлера	1/90	7,9	5,04	11,3	122,4	298	2011
Каша гречневая вязкая	1/180	5,6	6,5	29,7	198	168	2011
Чай с сахаром	200/15/7	0,08	0	21,8	120	393	2005
Конфета вафельная	1/50	0,6	0,6	13,5	66	1	2011
Хлеб пшеничный I 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,17</b>	<b>17,13</b>	<b>128,1</b>	<b>778,8</b>		
День: четверг							
Неделя: первая							
Сезон: осень - зима							

**4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
Капуста тушеная	1/60	1,2	1,5	7,3	68	132	2011
Плов из цыпленка - бройлера	90/290	20,39	25,6	23,6	467	265	2011

Компот из свежих фруктов витаминизированный	1/200	0,1	0	12,5	92,2	376	2011
Молоко кипяченое	170/1	4,98	0,78	38	136,2	1	2011
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,08</b>	<b>28,09</b>	<b>96,34</b>	<b>827,60</b>		

### 5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

<b>День: пятница</b>							
<b>Неделя: первая</b>							
<b>Сезон: осень - зима</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пшеничная каша	1/60	0,4	0	1,9	8	922	2016
Витаминизированное молоко	78/1	12,78	18,13	11,36	260,1	796	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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,29</b>	<b>23,71</b>	<b>109,84</b>	<b>731,08</b>		

### 6 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>День: понедельник</b>							
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>Сезон: осень - зима</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овощи свежие/соленые(ОГУРЦЫ) в нарезке	1/60	0,28	0	1,21	5,78	71	2005
Колбаса из филе цыпленка бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	306	2011
Каша гречневая разжаренная	1/180	4,8	4,83	39,6	223	168	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,08	0	21,8	120	393	2005
Печенье сладкое	1/30	4,98	0,78	38	136,2	1	2011
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,25</b>	<b>23,26</b>	<b>144,76</b>	<b>955</b>		

### 7 ДЕНЬ - ВТОРНИК

<b>День: вторник</b>							
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>Сезон: осень - зима</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Филе минтая тушенное в томате с овощами	1/180	16,28	8,26	7,49	169	668	2011
Картофель отварной	1/180	6,67	7,95	35,6	141,52	321	2011
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,1	0	12,3	90	172	2011
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		29,44	17,2	108,33	600,92	
<b>8 ДЕНЬ- СРЕДА</b>						
День: среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осень - зима						
<b>ЗАВТРАК</b>					348,3	608
Котлета из филе цыпленка бройлера	1/90	13,5	23,5	20,5		
Макаронны отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	317
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200/20	0,1	0	25	80	376
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,6</b>	<b>29,9</b>	<b>117,12</b>	<b>844,7</b>	

<b>9 ДЕНЬ- ЧЕТВЕРГ</b>						
День: четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осень - зима						
<b>ЗАВТРАК</b>					8	132
Капуста тушеная	1/60	0,4	0	1,7		
Цыпленок бройлер тушеный в соусе красном основном	90/80	11,85	25,6	35,9	398	849
Рис припущенный	1/180	10,5	6,3	56,6	435	892
чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,05	15,01	61	1
Вафли десертные	1/45	1,2	8,68	14,4	137,25	1
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,54</b>	<b>41,62</b>	<b>167,41</b>	<b>1239,65</b>	368

<b>10 ДЕНЬ- ПЯТНИЦА</b>						
День: пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осень - зима						
<b>ЗАВТРАК</b>					5,78	71
Овощи свежие/соленые(ОГУРЦЫ) в нарезке	60	0,28	0	1,21		
Жаркое по домашнему из мяса Ц/Б	90/290	18,84	11,59	31,29	304,5	764
чай с сахаром	200/15/7	0,1	0	15	90	393
Пряник	1/45	1,2	8,68	14,4	137,25	1
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1
Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,20	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,53</b>	<b>21,26</b>	<b>104,49</b>	<b>732,15</b>	
<b>Среднее значение за весь период:</b>		<b>25,95</b>	<b>23,32</b>	<b>108,45</b>	<b>729,65</b>	

59,96 руб.

Средняя стоимость дня:  
Химический состав:

Белки - 25,95 гр.  
Жиры - 23,16 гр.  
Углеводы - 108,45 гр.

Энергетическая ценность - 729,65 ккал.  
и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
Мено подготовил:  
Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"



Н.В. Белых