

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ №14»

Е.М.Матиева



**Примерное десятидневное меню для организации питания  
учащихся муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №14»  
за счет бюджетных средств (СВО) 5-11 классов  
(2024-2025 учебный год)**



Овощи свежие /соленые (огурцы)	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
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Котлета 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
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	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Сок яблочный	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	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>550</b>	<b>29,66</b>	<b>23,35</b>	<b>116,87</b>	<b>919,8</b>	<b>129,61</b>	<b>91,62</b>	<b>293,57</b>	<b>6,17</b>	<b>0,364</b>	<b>0,31</b>	<b>15,08</b>	<b>161,54</b>		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
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
Рассольник ленинградский	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011
Плов 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 яблок 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
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
Конфета вафельная тортимилка	30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<b>Итого</b>	<b>650,00</b>	<b>53,51</b>	<b>66,22</b>	<b>119,88</b>	<b>1060,37</b>	<b>89,80</b>	<b>288,25</b>	<b>140,76</b>	<b>5,08</b>	<b>1,93</b>	<b>0,08</b>	<b>8,75</b>	<b>8,57</b>		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
Свекла тушенная 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
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,90	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Филе цыпленка бройлера	1/100	10,5	19,6	20,5	248,3	33,56	22,38	12,92	1,2	0,06	0,1	2,58	0,7	506	2011
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
Апельсин (мандарин)	150	0,9	0,2	8,4	120	34,9	13	23	0,39	0,04	0,02	0,3	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	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>11,11</b>	<b>5,75</b>	<b>77,79</b>	<b>531,38</b>	<b>105,77</b>	<b>75,35</b>	<b>246,92</b>	<b>7,83</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>	<b>9,16</b>			



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с горохом	1/250	5,50	5,50	24,00	133,80	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Котлета 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
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
Сок яблочный	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
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
<b>Итого :</b>	<b>700</b>	<b>28,69</b>	<b>23,45</b>	<b>59,76</b>	<b>757,4</b>	<b>109,46</b>	<b>155,36</b>	<b>364,3</b>	<b>10,24</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>15,37</b>	<b>6,97</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
Филе рыбы тушеная с овощами	909/90	16,3	8,3	7,5	169,0	42,98	28,28	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Картофельное пюре (при наличии 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 сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,0006	0,0004	0,06	1,4	172	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
<b>Итого :</b>	<b>700</b>	<b>9,68</b>	<b>6,74</b>	<b>69,85</b>	<b>421,44</b>	<b>79,12</b>	<b>65,7</b>	<b>197</b>	<b>3,87</b>	<b>0,2906</b>	<b>0,18</b>	<b>9,89</b>	<b>23,73</b>		

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
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,90	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	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 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
<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:четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
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
Суп картофельный с лапшой домашней	1/250														
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 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
<b>Итого :</b>	<b>760</b>	<b>25,98</b>	<b>29,37</b>	<b>100,4</b>	<b>1009,28</b>	<b>123,03</b>	<b>189,5</b>	<b>412,98</b>	<b>7,22</b>	<b>0,402</b>	<b>0,356</b>	<b>16,51</b>	<b>29,08</b>		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>															
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
Суп картофельный с пшеном	1/250	4,5	3,7	16,8	118	44,07	37,15	109,46	1,33	0,14	0,07	1,16	9,6	316	2016
Рагу из цыпленка 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
<b>Итого :</b>	<b>650</b>	<b>25,03</b>	<b>12,55</b>	<b>71</b>	<b>535,3</b>	<b>81,86</b>	<b>104,46</b>	<b>375,53</b>	<b>6,74</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>13,67</b>	<b>15,92</b>		
<b>Всего за весь период:</b>		<b>267,88</b>	<b>260,34</b>	<b>794,52</b>	<b>6932,49</b>	<b>980,35</b>	<b>1286,11</b>	<b>2861,80</b>	<b>91,04</b>	<b>32,89</b>	<b>30,24</b>	<b>145,76</b>	<b>299,01</b>		

Средняя стоимость дня:

88,66

Химический состав:

Белки-28,4 гр.

Жиры-26,5 гр.

Углеводы 84,06 гр.

Энергетическая ценность-764,6 ккал.

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

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых