

Утверждаю:

Директор муниципального

Общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная

школа №3»

Бельдиева А.Г.

А.Г. Бельдиева



Примерное 10-дневное меню

Для организации горячего обеда учащихся

1-9 классов общеобразовательных школ

за счет средств родительской платы

на 2024-2025 год.

Пос.Ставропольский

Наименование блока	Масса порции гр	Выве вещества				Энергетическая ценность	Витаминны мт.						№ рецептур Ы	№ сборник а рец.	
		Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г	Са		Мг	Р	Fe	В1	В2	PP			C
	2	3	4	5	6	7									

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Шн из свежей капусты с катрфедеи															
Капуста из фиде Минтая	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
Картофельное пюре	1/90	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
Комлот из плодов шиповника	200	0,67	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,84	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Итого	700	23,14	13,28	101	655,2	124,19	105,15	373,64	5,59	0,434	0,32	12,34	168,39	1	2011

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Суп картофельный с вермишелью															
Пшенилок Фройлер запеченный	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
Капша печенаяя вляки	90	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
Чай с сахаром	200/15	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
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб ржаной	1/30	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Итого	660	28,32	31,04	54,94	802,42	118,93	188,97	462,4	9,13	0,52	0,38	17,12	19,76	1	2011

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	24,0	133,8								
Котлета рубленая из фарша пшеничка - брокйлера	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
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
Чай с сахаром	1/200/15	0,45	0,1	33,65	137	23,53	6,5	11,5	0,24	0,02	0,02	0,1	21
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
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
Итого	550	28,99	23,07	87,54	797,2	108,01	88,22	290,17	5,57	0,35	0,25	14,84	21,54

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
Расоольник 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
Плов из пшеничка - брокйлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	265
Чай с сахаром	1/200/15	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4
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
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
Итого	650,00	51,32	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК													
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
Котлета из Ц/Б	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
Капша 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
Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83
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
Итого	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0

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	750	10,21	5,55	69,39	411,38	70,87	62,35	223,92	7,44	0,26	0,1	8,86			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Пшеница вареная с маслом															
Картофель	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
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 (при наличии сливок) или картофельное пюре запеченное	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 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
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 :	700	28,29	20,08	90,00	709,79	174,20	113,39	419,91	5,58	0,41	0,36	12,40	182,13		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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
Колбаса рубленая из филе свиленка - 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
Каши 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 сахаром	1/200/15	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 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 :	700	28,43	23,39	44,56	695,4	92,08	150,12	354,52	9,33	0,35	0,28	15,34	4,14		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,90	52,25	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Тертлин из мяса говядины в сметанном соусе 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

