Согласовано

Главный государственный

санитарный врач (заместитель главного

государственного санитарного врача)

Ланкин К.А.

25.09.2023

Утверждено:

И.о.директора МБОУ

Сосновской СОШ №1

_____ Аносов А.М.

01.09.2023

# Примерное 15-ти дневное меню для организации питания обучающихся в МБОУ Сосновская СОШ №1 на 2023 – 2024 учебный год для детей 11-18 лет

**1 неделя. Обед.**

**Понедельник**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Щи со сметаной | 250 | 2,52 | 1,68 | 9,23 | 60,38 | 250 | 25 | 9,42 | № 4 |
| Рис | 200 | 4,58 | 6,18 | 57,2 | 305,94 | 200 | 20 | 15,68 | № 15 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 100 | 10 | 27,92 | №19 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 1 | 28 | 200 | 20 | 2,69 | № 1 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 20 | 2 | 7,53 | № 31 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,69 | № 27 |
| Фрукты | 102 | 0,43 | 0 | 21,42 | 46,92 | 102,62 | 3,00 | 10,07 | № 12 |
| Всего | 902 | 35,03 | 29,64 | 135,17 | 788,84 | | | 75,00 | |

**Вторник**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Суп гороховый вегетарианский | 250,00 | 6,75 | 5,50 | 32,25 | 127,35 | 250,00 | 25,00 | 4,65 | № 7 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 200 | 20 | 10,83 | № 14 |
| Биточки | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 100 | 10 | 32,36 | № 22 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 20 | 2 | 1,47 | № 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,69 | № 27 |
| Сок | 200 | 1,2 | 0 | 11 | 50 | 200 | 20 | 24 | № 33 |
| Всего | 800 | 34,21 | 23,54 | 116,94 | 738,97 | | | 75,00 | |

**Среда**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг (шт.) | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,03 | 2,0,3 | 16,5 | 96,33 | 250 | 25 | 7,13 | № 6 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 11,40 | 9,64 | 74,60 | 430,76 | 200 | 20 | 9,04 | № 17 |
| Тефтели мясные | 100 | 15,6 | 13,5 | 6,1 | 208,3 | 100 | 10 | 36,21 | № 38 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 20 | 2,69 | № 1 |
| Пирог открытый с повидлом | 80 | 27,38 | 22,76 | 92,55 | 655,7 | 80 | 8 | 9,08 | № 60 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,68 | № 27 |
| Икра кабачковая для детского питания | 42 | 0,8 | 3,74 | 3,66 | 51,45 | 42 | 4,2 | 9,17 | № 26 |
| Всего | 852 | 57,56 | 49,56 | 201,46 | 1424 | | | 75,00 | |

**Четверг**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250,00 | 3,85 | 17,18 | 6,78 | 107,08 | 250,00 | 25,00 | 14,09 | № 9 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,73 | 8,07 | 56,4 | 218,93 | 200 | 20 | 14,71 | № 18 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 100 | 10 | 32,39 | № 19 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 20 | 1,43 | № 1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 20 | 2 | 1,47 | № 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,68 | № 27 |
| Овощи(огурцы) | 42 | 0,46 | 0,08 | 1,6 | 9,24 | 42 | 4,2 | 9,22 | № 24 |
| Всего | 842 | 37,39 | 35,32 | 107,25 | 674,52 | | | 75,00 | |

**Пятница**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,35 | 0,68 | 18,15 | 96,08 | 250 | 25,00 | 3,61 | № 8 |
| Рис отварной | 200 | 4,58 | 6,18 | 57,2 | 305,94 | 200,00 | 20,00 | 14,03 | № 15 |
| Курица | 100 | 11,64 | 4,46 | 11,03 | 130,82 | 100 | 10 | 51,51 | № 69 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 20 | 2,69 | № 1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 20 | 2 | 2 | 1,47 | № 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,20 | 30 | 3 | 1,69 | № 27 |
| Всего | 800 | 24,12 | 11,79 | 123,11 | 669,11 | | | 75,00 | |

**2 неделя. Обед**

**Понедельник**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Суп гороховый вегетарианский | 250 | 6,75 | 5,5 | 32,25 | 127,35 | 250 | 25,00 | 6,90 | № 7 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 200 | 20,00 | 9,97 | № 14 |
| Тефтели мясные | 100 | 15,6 | 13,5 | 6,1 | 208,3 | 100 | 10,00 | 31,08 | № 38 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 20 | 2,69 | № 1 |
| Вафли | 30 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 210 | 30 | 3 | 6,75 | № 34 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,69 | № 27 |
| Фрукты(яблоки) | 162 | 0,67 | 0 | 34,02 | 74,52 | 162 | 16,2 | 15,92 | № 12 |
| Всего | 972 | 32,42 | 25,8 | 197,7 | 877,82 | | | 75,00 | |

**Вторник**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 139 | 250/35 | 25,00 | 22,56 | № 10 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,73 | 8,07 | 56,4 | 218,9 | 200 | 20 | 14,72 | № 18 |
| Рыба припущенная | 100 | 16,9 | 0,65 | 0,31 | 75 | 100 | 10 | 31,03 | № 20 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | 200 | 20 | 3,53 | № 3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 20 | 3 | 1,47 | № 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,69 | № 27 |
| Всего | 800 | 36,2 | 16,13 | 112,74 | 642,8 | | | 75,00 | |

**Среда**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обед | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | 250,00 | 2,52 | 1,68 | 9,23 | 60,38 | 250 | 25 | 9,42 | № 4 |
| Плов с курицей | 280 | 20,72 | 23,24 | 51,52 | 487,2 | 280 | 28 | 55,58 | № 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 20 | 2,69 | № 1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 20 | 2 | 1,47 | № 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,69 | № 27 |
| Овощи (огурцы свежие) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,67 | 20 | 2 | 4,15 | № 24 |
| Всего | 800 | 27,01 | 25,43 | 98,24 | 688,52 | | | 75,00 | |

**Четверг**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Обед | | | | | |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250,00 | 4,23 | 2,38 | 15,3 | 99,48 | 250,00 | 25,00 | 13,23 | № 5 |
| Рагу овощное | 280 | 26,21 | 31,81 | 26,32 | 497,28 | 280 | 28,00 | 55,92 | № 46 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 20 | 2,69 | № 1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 20 | 2 | 1,47 | № 30 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 1,69 | № 27 |
| Всего | 780 | 33,99 | 34,66 | 78,35 | 733,03 | | | 75,00 | |

**Пятница**

| Наименование блюд и продуктов | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Кол-во пр. на 1 ребёнка, г | Кол-во пр. на 100 детей, кг | Стоимость продукции на 1 ребёнка | № тех. карты |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,35 | 0,68 | 18,15 | 96,08 | 250 | 25,00 | 3,09 | № 8 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 11,40 | 9,64 | 74,60 | 430,76 | 200 | 20,00 | 12,05 | № 17 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 100 | 10,00 | 32,39 | № 19 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 116 | 200 | 20,00 | 4,72 | № 2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3,00 | 1,69 | № 27 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 20 | 2,00 | 1,47 | № 30 |
| Фрукты(яблоки) | 200 | 0,82 | 42 | 32 | 92 | 200 | 20 | 19,59 | № 26 |
| Всего | 1000 | 43,22 | 67 | 174,44 | 1,060 | | | 75,00 | |