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 МБОУ Сосновской СОШ №1, родители которых находятся на СВО на 2023 – 2024 учебный год

1 неделя. Обед.

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,3	200	7,32	4
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	11,65	15
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	34,90	19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	2,69	1
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	5,02	31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Фрукты	119	3	1	42	189	119	11,73	12
Всего	819	35,62	28,76	139,6	842,6		75	

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп гороховый вегетарианский	200	5,40	4,40	25,80	101,88	200	5,51	7
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	7,38	14
Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	34,95	22
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Сок	200	1,2	0	11	50	200	24	33
Всего	700	31,02	20,94	101,68	657,35		75	

Среда

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	77,53	200	7,69	6
Гречка	150	8,55	7,23	55,95	323,1	150	9,03	17
Тефтели мясные	100	15,6	13,5	6,1	208,3	100	36,21	38
Пирог открытый	80	0,54	0,25	4,42	22	8	15,60	60
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	200	4,78	32
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Всего	760	29,24	22,92	107,57	754,1		75	

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	5,74	5,42	85,66	200	15,82	9
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	11,04	18
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	32,39	19
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	5,70	2
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Капуста тушеная	60	1,27	2,69	2,79	40,44	60	6,89	41
Всего	760	36,84	34,47	105,94	717,57		75	

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	2,89	8
Рис отварной	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	11,65	15
Курица	100	11,64	4,46	11,03	130,82	100	52,52	69
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	100	4,78	32
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Всего	700	22,04	10,13	106,38	607,41		75	

2 неделя. Обед

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88	200	5,52	7
Макаронник с мясом	230	12,21	20,58	31,85	283,08	230	31,81	59
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Овощи порционно(огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	12,90	24
Фрукты	193	0,8	0	40,53	88,78	193	18,92	12
Всего	933	22,62	25,57	137,19	623,21		75	

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,98	3,11	9,26	139	200/20	9,16	10
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	12,11	18
Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	100	40,96	20
Компот из свежих яблок	200	3,58	1,76	17,86	101,6	200	3,96	3
Вафли	30	1,68	1,98	46,38	210	30	7,12	34
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Всего	710	32,44	13,85	128,81	751		75	

Среда

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,30	200	5,34	4
Плов	230	17,02	19,09	42,32	400,2	230	43,38	40
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	2,69	1
Пирог с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	80	14,99	62
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Икра кабачковая для детского питания	34	0,65	3,03	2,96	41,65	34	6,91	26
Всего	774	26,75	32,3	109,3	810,9		75	

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	79,58	200	11,39	5
Рагу овощное	230	21,51	26,22	21,62	408,25	230	52,78	46
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	1,47	30
Свекла тушеная	60	0,98	1,8	5,94	43,87	60	4,98	73
Всего	740	29,42	30,39	76,53	667,97		75,00	

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	2,89	8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,55	7,23	55,95	323,07	150	9,04	17
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	32,39	19
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	4,72	2
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	1,69	27
Фрукты (Банан)	175	0,73	0	36,75	80,5	175	22,80	12
Всего	875	40,95	45,42	162,65	907,7		75	