

Согласовано

Начальник ТОРПН в г. Моршанске,  
Моршанском, Пичаевском и  
Сосновском районах

«20» 09 2024г.  
Данкин К.А.



Утверждено:

Директор МБОУ

Сосновская СОШ №1

«20» 09 2024г.  
Удобркина О.П.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
обучающихся из семей СВО в МБОУ Сосновской СОШ №1  
на 2024 – 2025 учебный год**



**СВО.**

**1 неделя. Обед.**

**1-день**

**Понедельник**

<b>Наименование блюд и продуктов</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Кол-во пр. на 1 ребёнка, г</b>	<b>Стоимость продукции на 1 ребёнка</b>	<b>№ тех. карты</b>
<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>25,8</b>	<b>101,9</b>	<b>200</b>	<b>3,76</b>	<b>7</b>
<b>Рис</b>	<b>150</b>	<b>3,44</b>	<b>4,64</b>	<b>42,9</b>	<b>229,5</b>	<b>150</b>	<b>13,21</b>	<b>15</b>
<b>Гуляш</b>	<b>100</b>	<b>23,8</b>	<b>19,52</b>	<b>5,74</b>	<b>209,5</b>	<b>100</b>	<b>45,53</b>	<b>19</b>
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>200</b>	<b>3,58</b>	<b>1,76</b>	<b>17,86</b>	<b>101,6</b>	<b>200</b>	<b>4,24</b>	<b>3</b>
<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,4</b>	<b>20</b>	<b>5,26</b>	<b>31</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>39,72</b>	<b>32,58</b>	<b>119,88</b>	<b>787,10</b>		<b>75</b>	

2-день

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
Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,3	200	7,15	4
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	150	7,16	14
Биточки	100	15,6	11,55	15,7	228,8	100	45,56	22
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	5,04	31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	27
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	4,83	2
Соус красный основной	33	0,48	1,37	2,16	21,7	33	2,26	11
<b>Всего</b>	<b>733</b>	<b>27,82</b>	<b>21,04</b>	<b>106,23</b>	<b>727,90</b>		<b>75</b>	

3-день

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	6,51	6
Гречка	150	8,55	7,23	55,95	323,1	150	10,21	17
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	209,5	100	49,19	19
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	3,4	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	27
Всего	700	38,32	28,84	111,62	746,40		75	

4-день

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
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	4,42	8
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15,69	18
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	43,66	22
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	4,83	2
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	3,4	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	27
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>27,72</b>	<b>18,61</b>	<b>122,21</b>	<b>694,08</b>		<b>75</b>	

5-день

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
-------------------------------	----------------	-------	------	----------	------	----------------------------	----------------------------------	--------------

Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	5,74	5,42	85,7	200	7,36	9
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229	150	13,21	15
Курица	100	11,64	4,46	11,03	131	100	43,08	69
Соус красный основной	33	0,48	1,37	2,16	21,7	33	2,26	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	27
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	3,4	30
Всего	733	22,19	16,68	98,24	603,67		75	

2 неделя. Обед

1-день

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	200	5,4	4,4	25,8	101,9	200	3,76	7

Макаронник с мясом	200	10,61	17,89	27,69	246,2	200	32,52	59
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	2,69	1
Пирог с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,6	80	16,22	62
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	27
Икра кабачковая	42	0,8	3,74	3,66	51,45	42	10,11	26
Фрукты	100	3	1	42	46	100	6,70	22
Всего	852	27,21	35,87	155,79	766,35		75	

2-день

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 макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	4,42	8
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15,69	18

<b>Рыба припущенная</b>	<b>100</b>	<b>16,9</b>	<b>0,65</b>	<b>0,31</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>42,36</b>	<b>20</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>200</b>	<b>2,69</b>	<b>1</b>
<b>Овощи порционнно</b>	<b>30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,06</b>	<b>1,14</b>	<b>6,60</b>	<b>30</b>	<b>3,44</b>	<b>24</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,35</b>	<b>0,17</b>	<b>10,03</b>	<b>47,07</b>	<b>20</b>	<b>3,4</b>	<b>30</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
<b>Всего</b>	<b>730</b>	<b>28,56</b>	<b>7,77</b>	<b>95</b>	<b>458,93</b>		<b>75</b>	

3-день

Среда

<b>Наименование блюد и продуктов</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Кол-во пр. на 1 ребёнка, г</b>	<b>Стоимость продукции на 1 ребёнка</b>	<b>№ тех. карты</b>
<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>1,68</b>	<b>1,34</b>	<b>7,38</b>	<b>48,30</b>	<b>200</b>	<b>7,15</b>	<b>4</b>
<b>Рис с мясом и овощами</b>	<b>230</b>	<b>17,32</b>	<b>23,3</b>	<b>49,45</b>	<b>481,46</b>	<b>230</b>	<b>51,72</b>	<b>82</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>200</b>	<b>2,69</b>	<b>1</b>



Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	5,04	31
Овощи порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,80	40	5,4	24
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	27
Всего	720	23,14	26,98	99,93	711,16		75	

4-день

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
Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,6	200	3,79	7
Рагу овощное	230	21,51	26,22	21,62	408,25	230	56,4	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	3	27
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	3,4	30
Овощи порционно	42	0,46	0,08	1,6	9,24		5,72	24

<b>Всего</b>	<b>722</b>	<b>27,10</b>	<b>28,96</b>	<b>71,61</b>	<b>626,36</b>		<b>75</b>	
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--	-----------	--

5-день

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
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	79,58	200	12,8	5
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	7,16	14
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	45,95	22
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	3,4	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	27
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>28</b>	<b>18,44</b>	<b>91,12</b>	<b>613,05</b>		<b>75</b>	