

Утверждено:

Директор МБОУ

Сосновская СОШ №1

Удобркина О.П.

«02» сентября 2024г.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
обучающихся 5-11 классов
в МБОУ Сосновской СОШ №1
на 2024 – 2025 учебный год**



1-неделя
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	250	6,75	5,5	32,25	127,35	250	25,00	3,85	№ 7
Рис	200	4,58	6,18	57,2	305,94	200	20,00	17,61	№ 15
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	209,5	100	10,00	45,53	№19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Пирог с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	80	8000	12,32	№ 62
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Всего	860	42,53	40,04	151,83	963,57			85	

**2-день
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
Щи со сметаной	250	2,52	1,68	9,23	60,38	250	25,00	9,53	№ 4
Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	200	20,00	6,5	№ 14
Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10,00	43,71	№ 22
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	2000	5,04	№ 31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	5,22	73,5	60	12	14,53	№ 26
Всего	860	30,27	26,85	106,99	531,08			85	

3-день
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	2,03	16,5	96,33	250	25,00	7,21	№ 6
Гречка	200	11,4	9,64	74,6	430,76	200	20,00	13,61	№ 17
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	209,5	100	10,00	49,18	№ 19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	30	3000	9,31	№ 83
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Всего	810	42,20	32,90	146,04	935,59			85	

**4-день
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
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,35	0,68	18,15	96,08	250	25,00	5	№ 8
Пюре картофельное	200	5,73	8,07	56,4	218,93	200	20,00	20,94	№ 18
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10,00	43,66	№ 22
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	20,00	4,83	№ 2
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	7	3,4	№ 30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Овощи порционно	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	3000	4,17	№ 24
Всего	830	30,35	20,83	141,08	774,63			85	

**5-день
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
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	7,18	6,78	107,08	250	25,00	8,55	№ 9
Рис	200	4,58	6,18	57,2	305,94	200	20,00	17,61	№ 15
Курица	100	11,64	4,46	11,03	130,8	100	10,00	43,08	№ 69
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Печенье(овсяное)	30	2,43	5,58	24,93	136,5	30	3000	7,81	№ 84
Соус красный основной	33	0,48	1,37	2,16	21,7	33	3300	2,26	№ 11
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Всего	843	25,18	25,07	128,8	791,22			85	

2 неделя.

1-день

Понедельник

Наименование блюد 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	250	6,75	5,5	32,25	127,35	250	25,00	3,83	№ 7
Макаронник с мясом	230	12,21	20,58	31,85	283,08	230	23,00	38,72	№ 59
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Пирог с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	80	8000	16,22	№ 62
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Икра кабачковая	37	0,7	3,29	3,21	45,32	37	76.	8,84	№26
Фрукты	100	3	1	42	46	100	10,00	11,7	№ 12
Всего	927	30,06	39,21	165,95	822,53			85	

2-день

Вторник

Наименование блюдов 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	5	№ 8
Пюре картофельное	200	5,73	8,07	56,4	218,93	200	20,00	20,94	№ 18
Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	100	10,00	42,36	№ 20
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Овощи порционно	42	0,46	0,08	1,6	9,24	42	4200	5,97	№ 24
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	2000	5,04	№ 31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Всего	842	31,14	11,74	118,04	571,85			85	

3-день

Среда

Наименование блюдов 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	2,52	1,68	9,23	60,38	250	25,00	9,53	№ 4
Рис с мясом и овощами	280	21,08	28,36	60,2	586,12	280	28,00	66,38	№ 82
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	7	3,4	№ 30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Всего	780	27,15	30,51	106,16	782,77			85	

4-день
Четверг

Наименование блюда 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 рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	250	25,00	4,38	№ 78
Рагу овощное	280	26,21	31,81	26,32	497,28	280	28,00	68,73	№ 46
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Овощи порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,67	20	2000	2,8	№ 24
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	7	3,4	№ 30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Всего	800	31,96	35,06	78,39	728,97			85	

5-день
Пятница

Наименование блюда 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	4,23	2,38	15,3	99,48	250	25,00	15,69	№ 5
Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	200	20,00	6,5	№ 14
Котлета	100	15,6	11,6	15,7	228,8	100	10,00	44,31	№ 22
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	2000	5,04	№ 30
Икра кабачковая	32	0,6	2,84	2,78	39,2	32	3200	7,77	№ 26
Всего	855	31,9	27,1	112,62	792,8			85	