

Утверждено:

Директор МБОУ
Сосновская СОШ №1

Утроскина О.П.

«02 сентября 2024г.»



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
обучающихся из многодетных семей
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 и на 1 ребёнка	№ тех. карты
Обед									
Суп гороховый	200	5,4	4,4	25,8	101,9	200	20,00	3,76	№ 7
Сок	200	1,20	0	11	50	200	20,00	24	№ 33
Пирог с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,6	80	8000	16,22	№ 62
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Фрукты	100	3	1	42	46	100	10,00	10,02	№ 12
Всего	610	16,80	14,24	121,44	490,70			57	

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 и на 1 ребёнка	№ тех. карты
Обед									
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	150	15,00	7,16	№ 14
Биточки	100	15,6	11,55	15,7	228,8	100	10,00	44,15	№ 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
Всего	480	23,32	16,37	68,85	486,50			57	

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
Обед									
Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	77,53	200	20,00	6,51	№ 6
Сок	200	1,2	0	11	50	200	20,00	24	№ 33
Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	30	3000	8,4	№ 83
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Фрукты	100	3	1	42	46	100	10,00	15,09	№ 12
Всего	560	10,39	4,33	101,40	344,53			57	

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									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	20,00	4,42	№ 8
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	2000	5,83	№ 2
Печенье(овсяное)	30	7,43	23,67	16,2	303	30	3000	10,4	№ 84
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3,30	№ 27
Фрукты	193	0,80	0	40,53	88,78			33,05	№ 12
Всего	653	14,75	24,51	110,91	645,84			57	

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									
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229	150	15,00	13,21	№ 15
Курица	100	11,64	4,46	11,03	131	100	10,00	38,10	№ 69
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
Всего	480	17,28	9,40	80,63	449,20			57	

2 неделя

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
Обед									
Суп гороховый	200	5,4	4,4	25,8	101,9	200	20,00	3,76	№ 7
Макаронник с мясом	200	10,61	17,89	27,69	246,2	200	20,00	32,52	№ 59
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
Фрукты	100	3	1	42	46	100	10,00	11,63	№ 12
Всего	750	22,56	23,76	132,22	530,37			57	

Вторник

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
Обед									
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15,00	15,69	№ 18
Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	100	10,00	32,22	№ 20
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	500	24,75	7,17	79,34	375,47			57	10,14

Среда

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
Обед									
Рис с мясом и овощами	230	17,32	23,3	49,45	481,46	230	23,00	51,31	№ 82
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
Всего	460	19,52	23,60	76,15	570,66			57	

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	200	1,58	2,19	11,66	72,6	200	20,00	3,79	№ 78
Сок	200	1,20	0	11	50	200	20,00	24	№ 33
Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	30	3000	8,4	№ 83
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Фрукты	100	3	1	42	46	100	10,00	17,81	№ 12
Всего	560	9,55	4,90	99,86	339,60			57	

Пятница

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
Обед									
Макаронь отварные	150	8,52	4,52	26,45	168,45	150	15,00	7,16	№ 14
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10,00	44,15	№ 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
Всего	480	26,27	16,37	68,85	486,40			57	