

Утверждено:

Директор МБОУ

Сосновская СОШ №1

Утробкина О.П.

« 02 » сентября 2024г.



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



1 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 |
| Рис | 150 | 3,44 | 4,64 | 42,9 | 229,5 | 150 | 13,21 | 15 |
| Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 209,5 | 100 | 45,53 | 19 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 | 200 | 4,24 | 3 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 20 | 5,26 | 31 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 30 | 3 | 27 |
| Всего | 700 | 39,72 | 32,58 | 119,88 | 787,10 | | 75 | |

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 |
| Всего | 733 | 27,82 | 21,04 | 106,23 | 727,90 | | 75 | |

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 |
| Всего | 700 | 27,72 | 18,61 | 122,21 | 694,08 | | 75 | |

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 блюد 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 |
| Рыба припущенная | 100 | 16,9 | 0,65 | 0,31 | 75 | 100 | 42,36 | 20 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 2,69 | 1 |
| Овощи порционнo | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 30 | 3,44 | 24 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----------|------------|-----------|
| 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 | 730 | 28,56 | 7,77 | 95 | 458,93 | | 75 | |

3-день

Среда

| Наименование блюد 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 | 7,15 | 4 |
| Рис с мясом и овощами | 230 | 17,32 | 23,3 | 49,45 | 481,46 | 230 | 51,72 | 82 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 200 | 2,69 | 1 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 20 | 5,04 | 31 |
| Овощи порционнo | 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 |
| Всего | 722 | 27,10 | 28,96 | 71,61 | 626,36 | | 75 | |

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 |
| Всего | 700 | 28 | 18,44 | 91,12 | 613,05 | | 75 | |