Согласовано

Главный государственный

санитарный врач (заместитель главного

государственного санитарного врача)

_____ Лапкин К.А.

29.09.2023

Утверждено:

И.о.директора МБОУ

Сосновской СОШ №1

_____ Аносов А.М.

01.09.2023

Примерное 15-ти дневное меню для организации питания обучающихся в МБОУ Сосновская СОШ №1 на 2023 – 2024 учебный год для детей 7-10 лет

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
				Обед					
Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,3	200	20	7,32	№ 4
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	15,00	11,65	№15
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	10,00	34,90	№ 19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	2,00	5,02	№31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	№ 27
Яблоко	119	3	1	42	189	119,2	20	11,73	№ 13
Всего	819	35,62	58,76	139,6	842,36			75	

Вторник

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 гороховый вегетарианский	200,00	5,40	4,40	25,80	101,88	200,00	20,00	5,51	№ 7
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	15	7,38	№ 14
Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	34,95	№ 22
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	№ 30
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	№ 27
Сок	200	1,2	0	11	50	200	20	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	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	7,69	№ 6
Гречка	150	8,55	7,23	55,95	323,1	150	15	9,03	№ 17
Тефтели мясные	100	15,6	13,5	6,1	208,3	100	10	36,21	№ 38
Пирог открытый	80	0,54	0,25	4,42	22	80	8	15,60	№ 60
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	200	20	4,78	№ 32
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	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	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
				Обед					
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,08	5,74	5,42	85,66	200,00	20,00	15,82	№ 9
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15	11,04	№ 18
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	10	32,39	№ 19
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	20	5,70	№ 1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	№ 30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	№ 27
Капуста тушеная	60	1,27	2,69	2,79	40,44	60	6	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	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Обед									
Суп с картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	20,00	2,89	№ 8
Рис отварной	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	15	11,65	№ 15
Курица	100	11,64	4,46	11,03	130,82	100	10	52,52	№ 69
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	200	20	4,78	№ 32
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	№ 30
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	№ 27
Всего	700	22,04	10,13	106,38	607,41			75	

2
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
Обед									
Суп гороховый	200	5,4	4,4	25,8	101,88	200	20,00	5,52	№ 7
Макаронник с мясом	230	12,21	20,58	31,85	283,08	230	23	31,81	№ 59
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	№ 1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	№ 30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	№ 27
Овощи порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	6	12,90	№ 24
Фрукты(яблоки)	193	0,8	0	40,53	88,78	193	19,3	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	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Обед									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,98	3,11	9,26	139	200/20	20,00	9,16	№ 10
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150,00	15,00	12,11	№ 18
Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	100	10	40,96	№ 37
Компот из свежих яблок	200	3,58	1,76	17,86	101,6	200	20	3,96	№ 3
Вафли	30	1,68	1,98	46,38	210	30	3	7,12	№ 34
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	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	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Обед									
Щи со сметаной	200,00	1,68	1,34	7,38	48,30	200	20	5,34	№ 4
Плов	230	17,02	19,09	42,32	400,2	230	23	43,38	№ 40
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	№ 1
Пирог с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	80	8	14,99	№ 62
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	№ 27
Икра кабачковая для детского питания	34	0,65	3,03	2,96	41,65	34	3,40	6,91	№ 26
Всего	774	26,75	32,30	109,3	810,9			75	

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									
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,38	1,9	12,24	79,58	200,00	20,00	11,39	№ 5
Рагу овощное	230	21,51	26,22	21,62	408,25	230	23,00	52,78	№ 46
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	№ 1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	№ 27
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	№ 30
Свекла тушеная	60	0,98	1,8	5,94	43,87	60	6	4,98	№ 73
Всего	740	29,42	30,39	76,53	667,97			75	

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									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	20,00	2,89	№ 8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,55	7,23	55,95	323,07	150	15	9,04	№ 17
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	10,00	32,39	№ 19
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	20	4,72	№ 2
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	№ 30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3,00	1,69	№ 27
Фрукты(банан)	175	0,73	0	36,75	80,5	175	17,5	22,80	№ 12
Всего	875	40,95	45,42	162,65	907,7			75	