

Согласовано

Начальник ТОРПН в г. Моршанске,

Моршанском, Пичаевском и

Сосновском районах

Ланкин К.А.

2024г.



Утверждено:

Директор МБОУ

Сосновская СОШ №1

Утробкина О.П.

2024г.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
обучающихся 7-11 лет в МБОУ Сосновской СОШ №1  
на 2024 – 2025 учебный год**



1- 4 классы

### Меню-раскладка

1-день

1 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
<b>Обед</b>									
Суп гороховый	200	5,4	4,4	25,8	101,9	200	20,00	3,76	№ 7
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	15,00	13,21	№15
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	209,5	100	10,00	45,53	№ 19
Компот из сухофруктов	200	3,58	1,76	17,86	101,6	200	20,00	4,24	№ 3
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	2000	5,04	№31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,20	30	6	3	№ 27
Овощи порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,8	40	4000	5,22	№ 24
<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>40,16</b>	<b>32,66</b>	<b>121,40</b>	<b>795,86</b>			<b>80</b>	

2-день

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									
Щи со сметаной	200,00	1,68	1,34	7,38	48,3	200,00	20,00	7,15	№ 4
Макаронь отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	15,00	7,16	№ 14
Биточки	100	15,6	11,55	15,7	228,8	100	10,00	45,56	№ 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
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	20,00	4,83	№ 2
Соус красный основной	33	0,48	1,37	2,16	21,7	33	3300	2,26	№ 11
Овощи порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,8	40	4000	5	№ 24
Всего	773	28,26	21,12	107,75	736,65			80	

3-день

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 (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
Гречка	150	8,55	7,23	55,95	323,1	150	15,00	10,21	№ 17
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	209,5	100	10,00	49,19	№ 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	8,4	№ 83
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
<b>Всего</b>	<b>710</b>	<b>38,74</b>	<b>38,93</b>	<b>124,09</b>	<b>809,13</b>			<b>80</b>	

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
				Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200,00	20,00	4,42	№ 8
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15,00	15,69	№ 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	40	0,44	0,08	1,52	8,8	40	4000	5	№ 24
Всего	740	28,16	18,69	123,73	702,88			80	

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
Обед									
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	5,74	5,42	85,7	200	20,00	7,36	№ 9
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229,5	150	15,00	13,21	№ 15
Курица	100	11,64	4,46	11,03	131	100	10,00	43,08	№ 69
Соус красный основной	33	0,48	1,37	2,16	21,7	33	3300	2,26	№ 11
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	№ 1
Печенье овсяное	30	7,43	23,67	16,2	303	30	3000	8,4	№ 84
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Всего	743	28,27	40,18	104,41	860,10			80	

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
<b>Обед</b>									
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
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
Икра кабачковая	42	0,8	3,74	3,66	51,45	42	86.	10,11	№ 26
Фрукты(яблоки)	100	3	1	42	46	100	10,00	11,7	№ 12
<b>Всего</b>	<b>852</b>	<b>27,21</b>	<b>35,87</b>	<b>155,79</b>	<b>766,35</b>			<b>80</b>	

2-день

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
<b>Обед</b>									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	76,86	200	20,00	4,42	№ 8
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150,00	15,00	15,69	№ 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
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	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	6000	8,44	№ 24
<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>28,89</b>	<b>7,83</b>	<b>96,14</b>	<b>465,53</b>			<b>80</b>	

3-день

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									
Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,30	200	20	7,15	№ 4
Рис с мясом и овощами	230	17,32	23,3	49,45	481,46	230	23,00	51,72	№ 82
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	2000	5,04	№31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	№ 27
Овощи порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	6000	10,4	№ 26
Всего	740	23,36	27,02	100,69	715,56			80	

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	200	1,58	2,19	11,66	72,6	200	20,00	3,79	№ 78
Рагу овощное	230	21,51	26,22	21,62	408,25	230	23,00	56,4	№ 46
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
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	7	3,4	№ 30
Овощи порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	6000	10,72	№24
Всего	740	27,30	40,66	72,29	630,32			80	

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
<b>Обед</b>									
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	79,58	200	20,00	12,8	№ 5
Макаронны отварные	150	5,52	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	44,31	№ 22
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	№ 1
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
Овощи порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,8	40	4000	5	№ 24
<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>28,59</b>	<b>20,31</b>	<b>97,49</b>	<b>658,18</b>			<b>80</b>	