

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора в Дзержинском районе



Чудомех С.Н.

01.09.2023

Приказ № 73 – К от 01.09.2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

завтраки для обучающихся 5-11 классов (20 рублей в день на 1 ученика), обеды для детей из малоимущих и многодетных семей, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (23 рубля в день на 1 ученика),

МКОУ « КОНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

на I полугодие 2023 – 2024 учебного года.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	В И Т А М И Н Ы (мг)					Минеральные вещества			
		Б.	Ж.	У.		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1 – завтрак														
1. Каша рисовая молочная	150/5	5,5	3,3	17,3	180,0	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
2. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
3. Молоко витаминизированное	200/1п.	5,8	6,4	9,4	120,0	0,0	0,3	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2
Итого:		13,27	9,95	38,8	360,05	0,16	0,5	4,05	30,05	1,06	530,3	575,5	42,35	1,26
обед														
1. Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,4/3,2	5,3/1,41	15,7/0,9	121,0/26,4	0,1	0,15	2,15	0,02	0,12	17,0	138,6	21,25	0,35
2. Цыпята жареные	40	10,4	3,3	0,9	90,0	0,04	0,03	0,0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
3. Рис отварной	100	2,5	2,8	27,32	194,1	0,04	0,02	0,0	0,04	0,08	7,74	276,3	31,68	0,54
4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		20,81	13,37	76,89	574,06	0,6	0,34	2,95	0,22	1,67	99,94	580,8	87,57	4,17

День 2 – завтрак														
1. Блины с фруктовой начинкой	100	33,8	21,8	21,44	290,25	0,2	0,2	0,2	10,0	0,0	126,0	334,0	20,0	1,6
2. Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	56,0	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,55	0,2	0,1	0,60
Итого:		34,0	21,8	35,44	346,25	0,2	0,24	0,2	10,0	0,0	126,55	334,2	20,1	2,2
обед														
1. Щи из свежей капусты на сливочном масле	200/5	7,25	6,0	11,2	128,8	0,1	0,52	22,8	0,18	0,18	44,7	28,6	37,87	3,8
2. Цыплята жареные	40	10,4	3,3	0,9	90,0	0,04	0,03	0,0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
3. Макароны отварные	100	3,95	5,97	0,72	71,40	0,22	0,01	0,0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		23,91	15,83	44,89	432,76	0,78	0,7	23,6	0,82	1,73	138,98	393,7	81,99	8,04
День 3 – завтрак														
1. Омлет с колбасой	82/10	7,4/5,8	16,8/16,0	1,0/0,9	183,0/170,0	0,1	0,4	0,2	34,0	0,6	102,1	217,3	16,6	0,7
2. Молоко витаминизированное	200/1 п.	5,8	6,4	9,4	120,0	0,0	0,3	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2
Итого:		19,0	39,2	11,3	473,0	0,1	0,7	1,4	64,0	0,6	344,1	399,3	44,6	0,9
обед														
1. Суп рассольник	250	1,6	5,0	16,5	118,0	0,1	0,15	2,15	0,02	0,12	17,0	138,6	21,25	0,35
2. Рыба припущенная(минтай)	40	6,0	0,35	0	25,0	0,13	0,13	4,0	0,0	3,5	37,8	187,8	35,2	0,75
3. Картофельное пюре	100	2,17	4,07	14,05	95,47	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		12,08	9,98	62,62	381,03	0,77	0,54	18,97	0,06	5,14	149,72	562,97	113,26	2,7
День 4 – завтрак														
1. Хлеб пшеничный с сыром	30/20	1,97/4,64	0,25/5,9	12,1/0	60,05/72,8	0,04	0,12	0,5	0,04	0,54	116,0	200,66	15,6	0,64
2. Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	56,0	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,55	0,2	0,1	0,60
Итого:		6,81	6,15	26,1	188,85	0,04	0,16	0,5	0,04	0,54	116,55	200,86	15,7	1,24
обед														
1. Суп картофельный с горохом	250	5,8	4,0	18,2	134,7	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
2. Сосиска отварная	33	7,3	15,0	6,7	70,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9
3. Гречневая каша	100	3,6	2,2	17,1	101,8	0,16	0,08	0,0	0,02	0,06	16,0	148,0	100,0	2,96
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04

Итого:		19,01	21,76	74,07	449,16	0,66	0,28	4,3	0,07	1,81	141,15	431,2	159,39	7,74
День 5 – завтрак														
1. Сосиска отварная	33	7,3	15,0	6,7	70,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9
2. Макароны отварные	100	6,17	9,17	23,4	184,6	0,22	0,01	0,0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
3. Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	56,0	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,55	0,2	0,1	0,60
Итого:		13,67	24,17	44,1	310,7	0,22	0,05	0,0	0,48	0,28	32,63	264,9	17,58	2,46
обед														
1. Щи из свежей капусты на сливочном масле	250/5	7,25	6,0	11,2	128,8	0,1	0,52	22,8	0,18	0,18	44,7	28,6	37,87	3,8
2. Цыплята жареные	40	10,4	3,3	0,9	90,0	0,04	0,03	0,0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
3. Картофельное пюре	100	2,17	4,07	14,05	95,47	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		22,13	13,93	58,22	456,83	0,68	0,81	35,62	0,38	1,87	171,62	379,57	110,68	8,4
День 6 – завтрак														
1. Каша пшеничная молочная	150	4,5	4,5	24,0	145,5	0,12	0,15	2,85	0,05	0,62	280,3	367,5	8,75	0,62
2. Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,1	60,05	0,04	0,05	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
3. Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,0	0,3	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2
Итого:		12,27	11,15	45,5	325,55	0,16	0,5	4,05	30,05	1,06	530,3	575,5	42,35	1,26
обед														
1. Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,4/3,2	5,3/1,41	15,7/0,9	121,0/26,4	0,1	0,15	2,15	0,02	0,12	17,0	138,6	21,25	0,35
2. Цыплята жареные	50	8,0	3,3	0,9	90,0	0,04	0,03	0,0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
3. Гречневая каша	100	3,6	2,2	17,1	101,8	0,24	0,12	0,0	0,03	0,09	23,48	221,4	147,7	4,44
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		15,91	12,77	66,67	461,76	0,8	0,44	2,95	0,21	1,68	115,68	525,9	203,59	8,07
День 7 – завтрак														
1. Блины с фруктовой начинкой	100	33,8	21,8	21,44	290,25	0,2	0,2	0,2	10,0	0,0	126,0	334,0	20,0	1,6
2. Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	56,0	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,55	0,2	0,1	0,60
Итого:		34,0	21,8	35,44	346,25	0,2	0,24	0,2	10,0	0,0	126,55	334,2	20,1	2,2
обед														
1. Щи из свежей капусты на сливочном масле	200/5	7,25	6,0	11,2	128,8	0,1	0,52	22,8	0,18	0,18	44,7	28,6	37,87	3,8
2. Плов из мяса птицы	150	12,9	6,1	28,22	284,1	0,1	0,1	3,1	0,0	3,6	18,9	200,6	39,9	2,5

3. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		22,46	12,66	71,49	555,46	0,62	0,76	26,7	0,18	5,08	106,8	280,7	96,41	7,58
День 8 – завтрак														
1. Омлет с колбасой	82/10	7,4/5,8	16,8/16,0	1,0/0,9	183,0/170,0	0,1	0,4	0,2	34,0	0,6	102,1	217,3	16,6	0,7
2. Молоко витаминизированное	200/1 п.	5,8	6,4	9,4	120,0	0,0	0,3	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2
Итого:		19,0	39,2	11,3	473,0	0,1	0,7	1,4	64,0	0,6	344,1	399,3	44,6	0,9
обед														
1. Суп рассольник	250	1,6	5,0	16,5	118,0	0,1	0,15	2,15	0,02	0,12	17,0	138,6	21,25	0,35
2. Минтай	40	6,0	0,35	0	25,0	0,13	0,13	4,0	0,0	3,5	37,8	187,8	35,2	0,75
3. Картофельное пюре	100	2,17	4,07	14,05	95,47	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		17,73	10,98	57,32	391,83	0,77	0,54	18,97	0,06	5,14	149,72	562,97	113,26	3,7
День 9 – завтрак														
1. Хлеб пшеничный с колбасой	30/25	1,97/5,8	0,25/16,0	12,1/0,9	60,05/170,0	0,08	0,04	0,0	39,0	0,54	13,74	65,26	9,41	0,9
2. Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	56,0	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,55	0,2	0,1	0,60
Итого:		7,97	16,25	27,0	286,05	0,08	0,08	0,0	39,0	0,54	14,29	65,28	9,51	1,5
обед														
1. Суп картофельный с горохом	250	5,8	4,0	18,2	134,7	0,08	0,06	3,5	0,05	0,25	68,95	166,2	32,75	2,6
2. Цыплята жареные	50	8,0	3,3	0,9	90,0	0,04	0,03	0,0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
3. Макароны отварные	100	6,17	9,17	23,4	184,6	0,22	0,01	0,0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		22,28	17,03	74,57	551,86	0,76	0,24	4,3	0,69	1,8	163,23	531,3	76,87	6,84
День 10– завтрак														
1. Сосиска отварная	33	7,3	15,0	6,7	70,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9
2. Макароны отварные	100	6,17	9,17	23,4	184,6	0,22	0,01	0,0	0,48	0,08	19,08	199,2	9,48	0,96
3. Чай с сахаром	180	0,2	0	14,0	56,0	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,55	0,2	0,1	0,60
Итого:		13,67	24,17	44,1	310,7	0,22	0,05	0,0	0,48	0,28	32,63	264,9	17,58	2,46
обед														
1. Щи из свежей капусты на сливочном масле	250/5	1,7	4,9	8,4	84,5	0,1	0,52	22,8	0,18	0,18	44,7	28,6	37,87	3,8
2. Сосиска отварная	33	7,3	15,0	6,7	70,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,0	65,5	8,0	0,9

3. Картофельное пюре	100	2,17	4,07	14,05	95,47	0,12	0,12	12,02	0,04	0,22	51,72	185,07	38,17	1,32
4. Компот	180	0,33	0,2	21,87	90,6	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	9,2	42,4	10,0	1,24
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	0,02	0,04	0,8	0,0	1,1	34,0	9,1	8,64	0,04
Итого:		13,48	24,53	61,22	392,63	0,64	0,78	35,62	0,22	1,9	152,62	330,67	102,68	7,3

Шеф – повар:

Киреева Т.В.