

Утверждаю:
директор МБОУ «БСШ №1»

_____ *Е.К. Пешкова*

« ___ » _____ 2024-2025г

***Примерное десятидневное меню
по обеспечению ежедневным
бесплатным одноразовым питанием
обучающихся из многодетных семей, в
МБОУ «СОШ №1»
из расчёта 100 руб.00 коп в день.***

**Меню
НА 1-Й ДЕНЬ**

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	6,6	6,0	24,2	184,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,46	7,35	50,05	337,3
173	Котлеты студенческие	1/90	12,7	14,8	10,6	230,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		<i>итого</i>	<i>36,16</i>	<i>30,25</i>	<i>121,15</i>	<i>936,5</i>

**МЕНЮ
НА 2-Й ДЕНЬ**

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	У	
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
44	свекольник	1/250	2,3	4,9	14,9	117,0
520	Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	26,7	188,0
178	Голубцы ленивые	1/80/40	7,0	6,3	7,6	118,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		<i>итого</i>	<i>18,4</i>	<i>18,4</i>	<i>83,5</i>	<i>586,2</i>

МЕНЮ

НА 3-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>124</i>	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	<i>1/250</i>	<i>2,0</i>	<i>6,2</i>	<i>8,8</i>	<i>103,0</i>
<i>492</i>	<i>Плов из курицы</i>	<i>1/200</i>	<i>19,87</i>	<i>25,33</i>	<i>32,13</i>	<i>436,0</i>
<i>произв</i>	<i>Кисель с витаминами</i>	<i>1/200</i>	<i>0,08</i>	<i>0,0</i>	<i>25,8</i>	<i>102,6</i>
		<i>итого</i>	<i>26,75</i>	<i>32,33</i>	<i>91,93</i>	<i>768,8</i>

МЕНЮ

НА 4-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>5</i>	<i>Суп кудрявый</i>	<i>1/250</i>	<i>7,2</i>	<i>7,3</i>	<i>18,5</i>	<i>174,0</i>
<i>332</i>	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>1/200</i>	<i>7,03</i>	<i>4,76</i>	<i>43,24</i>	<i>251,89</i>
<i>148</i>	<i>Бефстроганов из отварного мяса</i>	<i>1/100</i>	<i>16,2</i>	<i>15,1</i>	<i>2,1</i>	<i>245,0</i>
<i>685</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>1/200</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>9,1</i>	<i>36,0</i>
		<i>итого</i>	<i>34,9</i>	<i>27,6</i>	<i>94,9</i>	<i>815,2</i>

МЕНЮ

НА 5-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>110</i>	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	<i>1/200</i>	<i>1,47</i>	<i>3,92</i>	<i>9,4</i>	<i>78,72</i>
<i>297</i>	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>1/200</i>	<i>11,46</i>	<i>7,35</i>	<i>50,05</i>	<i>337,3</i>
<i>159</i>	<i>Зразы «школьные»</i>	<i>1/90</i>	<i>12,5</i>	<i>18,4</i>	<i>11,3</i>	<i>266,0</i>
<i>593</i>	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
<i>произв</i>	<i>Напиток витаминный</i>	<i>1/200</i>				
		<i>итого</i>	<i>30,64</i>	<i>31,77</i>	<i>97,95</i>	<i>831,22</i>

МЕНЮ

НА 6-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>135</i>	<i>Суп из овощей</i>	<i>1/250</i>	<i>1,9</i>	<i>3,5</i>	<i>10,7</i>	<i>86,0</i>
<i>448</i>	<i>Рис отварной</i>	<i>1/200</i>	<i>5,0</i>	<i>8,0</i>	<i>50,4</i>	<i>302,0</i>
<i>205</i>	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	<i>1/90</i>	<i>13,6</i>	<i>19,6</i>	<i>13,7</i>	<i>289,0</i>
<i>593</i>	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
<i>382</i>	<i>Какао с молоком (витаминное)</i>	<i>1/200</i>	<i>3,6</i>	<i>3,3</i>	<i>13,7</i>	<i>100,0</i>
		<i>итого</i>	<i>29,3</i>	<i>36,5</i>	<i>115,7</i>	<i>926,2</i>

МЕНЮ

НА 7-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>181</i>	<i>Уха рыбацкая</i>	<i>1/200/30</i>	<i>8,7</i>	<i>4,2</i>	<i>10,3</i>	<i>117,0</i>
<i>181</i>	<i>Картофельное пюре с морковью</i>	<i>1/200/7</i>	<i>3,7</i>	<i>8,8</i>	<i>22,7</i>	<i>192,0</i>
<i>462</i>	<i>Тефтели из свинины с рисом</i>	<i>1/60/30</i>	<i>6,9</i>	<i>11,1</i>	<i>8,8</i>	<i>165,0</i>
<i>639</i>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>1/200</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>30,9</i>	<i>123,0</i>
		<i>итого</i>	<i>24,3</i>	<i>25,0</i>	<i>97,2</i>	<i>724,2</i>

МЕНЮ

НА 8-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>132</i>	<i>Рассольник ленинградский</i>	<i>1/250</i>	<i>2,4</i>	<i>5,7</i>	<i>15,7</i>	<i>130,0</i>
<i>332</i>	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>1/200</i>	<i>7,03</i>	<i>4,76</i>	<i>43,24</i>	<i>251,89</i>
<i>290</i>	<i>Птица тушеная в соусе</i>	<i>1/50/50</i>	<i>13,5</i>	<i>17,1</i>	<i>3,4</i>	<i>221,0</i>
<i>685</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>1/200</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>9,1</i>	<i>36,0</i>
		<i>итого</i>	<i>27,93</i>	<i>28,36</i>	<i>96,64</i>	<i>766,09</i>

МЕНЮ

НА 9-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
	ОБЕД					
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>139</i>	<i>Суп картофельный с бобовыми и гречками</i>	<i>1/200/15</i>	<i>6,1</i>	<i>4,0</i>	<i>25,9</i>	<i>173,0</i>
<i>436</i>	<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>1/240</i>	<i>24,0</i>	<i>24,2</i>	<i>21,6</i>	<i>407,0</i>
<i>389</i>	<i>Сок яблочный</i>	<i>1/200</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>24,44</i>	<i>101,6</i>
		<i>итого</i>	<i>35,9</i>	<i>29,0</i>	<i>97,14</i>	<i>808,8</i>

МЕНЮ

НА 10-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>134</i>	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	<i>1/250</i>	<i>2,3</i>	<i>5,5</i>	<i>12,7</i>	<i>115,0</i>
<i>450</i>	<i>Рис с овощами</i>	<i>1/200</i>	<i>4,6</i>	<i>16,8</i>	<i>42,4</i>	<i>348,0</i>
<i>163</i>	<i>Котлета «здоровье»</i>	<i>1/100</i>	<i>15,2</i>	<i>13,2</i>	<i>8,8</i>	<i>218,0</i>
<i>593</i>	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
<i>685</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>1/200</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>9,1</i>	<i>36,0</i>
		<i>итого</i>	<i>27,5</i>	<i>37,6</i>	<i>100,2</i>	<i>866,2</i>