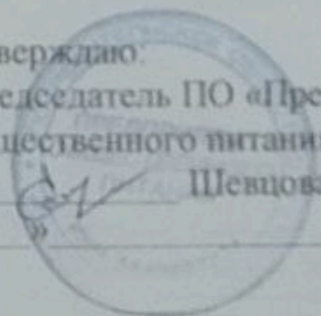


Утверждаю:
Председатель ПО «Предприятие
общественного питания»
Шевцова Е.Н.
« » 2025г.



Согласовано:

Директор

«Желтинская СОШ»

Матвиенко И. Д.

 2025г.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся с 7-11 лет
образовательных организаций 2024-2025 учебный год
осенне-зимний период**

с 17-28.03.25г.

с 7 лет БЦ

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выхо д	Цена	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценн, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
257	Каша молочная пшениная	220		25,50	25,20	45,10	336,00	2,40	2,60	4,60	1,30	0,18	1,50	53,80
628	Чай с сахаром	200		0,12	0,00	12,00	48,60	1,20	1,60	1,00	4,40	0,00	3,00	0,00
58233	Хлеб пшеничный	15		0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10		0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
54-3с- 2020	Сыр порциями	10		2,32	2,95	0,00	36,40	8,80	0,88	6,30	0,56	0,27	0,08	3,20
	Итого:	455		28,74	28,41	67,91	472,37	18,61	13,64	33,07	6,7	0,49	4,58	57
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
29	Салат Витаминный	80		0,96	4,96	5,92	72,16	3,84	3,20	3,12	2,64	1,60	53,60	0,24
423	Тефтели из говядины	60		6,00	7,20	4,80	108,00	7,33	12,67	88,32	1,33	0,02	0,09	17,04
468	Гороховое пюре с растит/м	150		14,55	7,20	38,40	189,00	7,05	16,50	19,50	27,00	22,70	11,10	0,30
54-13-	Соус томатный	50		0,80	0,35	11,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
528	Чай с лимоном	200		0,20	0,00	13,60	56,00	1,60	1,60	1,00	4,40	0,00	2,40	0,00
58233	Хлеб пшеничный	15		0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10		0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
	Итого:	565		23,31	19,97	84,83	528,93	26,03	48,63	144,91	36,06	24,37	67,34	83,48
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
29з	Натуральные овощные консервы***	20		3,10	0,20	6,50	40,00	0,40	0,70	1,56	0,78	0,26	2,20	1,12
423	Сосиска отварная	75		11,00	24,00	1,50	200,00	1,88	2,85	12,75	7,50	1,50	4,00	0,00
472	Гарнир Картофель отварной	150		2,85	0,75	25,20	121,50	1,80	8,25	10,20	6,60	10,05	2,37	24,00
54-13-	Соус томатный	50		0,80	0,35	11,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	15		0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10		0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00

Итого:	520	18,65	25,56	65,71	506,57	12,89	31,26	62,48	18,97	12,26	9,55	102,02	
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК													

439	Мясо птицы запеч. (окороч)	75	18,00	11,30	0,00	183,80	0,90	3,80	16,50	5,30	2,90	2,25	0,00
463/1	Гарнир Перловка с овощами	200	8,00	8,00	64,00	392,00	1,10	3,50	7,90	2,20	4,70	0,30	13,00
588	Компот из с/ф	200	0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	15	0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
Итого:		500	26,90	19,56	85,21	668,47	10,81	20,66	50,57	11,34	8,04	3,38	24,00

5 ДЕНЬ ЗАВТРАК

403	Плов из мяса птицы	250	25,50	33,25	58,00	531,00	2,20	10,70	12,80	6,50	5,00	1,50	66,00
588	Компот из с/ф	200	0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	15	0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
Итого:		475	26,40	33,51	79,21	623,67	11,01	24,06	38,97	10,34	5,44	2,33	77,00

6 ДЕНЬ ЗАВТРАК

257	Каша молоч рисовая	220	3,30	2,30	70,10	264,00	10,20	6,80	14,60	2,40	3,40	1,00	2,00
628	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,00	48,60	1,20	1,60	1,00	4,40	0,00	3,00	0,00
58233	Хлеб пшеничный	15	0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
54-3с- 2020	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	8,80	0,88	6,30	0,56	0,27	0,08	3,20
Итого:		455	6,54	5,51	92,91	400,37	26,41	17,84	43,07	7,80	3,71	4,08	5,20

7 ДЕНЬ ЗАВТРАК

29	Салат Витаминный	80	0,96	4,96	5,92	72,16	3,84	3,20	3,12	2,64	1,60	53,60	0,24
620	Фрикадельки мясные из говяд 50/50	100	6,20	6,60	3,80	101,00	2,10	7,00	31,00	21,00	4,70	1,65	3,30
469	Гарнир Макароны отварные с маслом	155	5,20	12,10	34,70	277,45	1,20	1,90	4,40	4,20	4,00	1,29	0,00
588	Компот из с/ф	200	0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	15	0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00

	Итого:	560		13,26	23,92	65,63	543,28	15,95	25,46	64,69	31,68	10,74	57,37	14,54
8 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
336	Гречка по-купечески	150		8,24	12,80	30,00	224,54	3,75	20,55	29,40	20,40	9,45	1,95	0,45
528	Чай с лимоном	200		0,20	0,00	13,60	56,00	1,60	1,60	1,00	4,40	0,00	2,40	0,00
58233	Хлеб пшеничный	15		0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10		0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
	Итого:	375		9,24	13,06	54,41	331,91	11,56	30,71	51,57	25,24	9,49	4,35	0,45
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
293	Натуральные овощные консервы***	20		3,10	0,20	6,50	40,00	0,40	0,70	1,56	0,78	0,26	2,20	1,12
322	Котлета рыбная	75		10,37	1,94	6,80	84,94	1,95	4,28	12,00	2,93	3,53	4,32	5,03
270	Гарнир Фасоль отварная	150		5,00	0,60	4,40	49,40	13,60	13,40	11,40	12,60	7,60	46,00	14,80
54-13-	Соус томатный	50		0,80	0,35	11,30	52,40	0,00	6,10	11,80	0,25	0,01	0,15	65,90
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	15		0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10		0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
	Итого:	520		20,17	3,35	50,21	319,41	24,76	37,84	62,93	20,40	11,84	53,50	97,85
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
394	Жаркое по домашнему из мяса кур	200		16,48	6,88	10,72	168,16	4,00	19,84	52,00	32,00	13,44	7,62	4,40
588	Компот из с/ф	200		0,10	0,00	10,40	41,30	2,60	4,80	5,00	3,40	0,40	0,83	11,00
58233	Хлеб пшеничный	15		0,14	0,14	7,47	33,97	3,91	5,26	12,47	0,24	0,02	0,00	0,00
207784	Хлеб ржаной	10		0,66	0,12	3,34	17,40	2,30	3,30	8,70	0,20	0,02	0,00	0,00
	Итого:	425		17,38	7,14	31,93	260,83	12,81	33,20	78,17	35,84	13,88	8,45	15,40
Всего за 10 дней														
				190,59	179,99	677,96	4655,81	170,84	283,30	630,43	204,37	100,26	214,93	476,94

***консервированный зеленый горошек, кукуруза, фасоль