

Утверждаю:

Председатель ПО «Предприятие
Общественного питания»

 Шевцова Е.Н.

«11» октября 2024г.



Согласовано:

Директор

МОБУ «Саракташская СОШ №2»

Сухова Л.А.

«11» октября 2024г.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся с 12 лет и старше
образовательных организаций 2024-2025 учебный год
осенне-весенний период**

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
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:	375	0,00	9,14	13,06	51,21	317,21	12,56	33,91	55,57	24,24	9,89	2,78	11,45
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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
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
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
	Итого:	450	0,00	14,14	2,95	54,81	306,41	11,16	22,69	44,37	14,37	13,62	9,69	29,03
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
257	Каша молочная ячневая	220		7,20	4,00	39,60	222,00	4,80	6,00	18,60	4,40	5,40	0,00	0,00
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
	Итого:	445	0,00	8,12	4,26	62,41	321,97	12,21	16,16	40,77	9,24	5,44	3,00	0,00
7 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
277	Гуляш из кур грудки	100		22,56	7,96	24,90	179,10	1,80	11,50	11,40	4,30	2,70	0,92	26,20
465	Гарнир Рис отварной	150		8,28	6,78	39,88	252,68	0,15	1,20	3,15	33,00	7,05	0,78	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:	475	0,00	31,74	15	85,99	524,45	10,76	26,06	40,72	41,14	10,19	2,53	37,2
8 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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

54-13-2020	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:	485	0,00	22,25	15,01	75,71	442,07	23,19	48,63	145,79	32,42	23,17	12,17	94,24
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
394	Жаркое по дом. из кур. груд	200		16,48	6,88	10,72	168,16	4,00	19,84	52,00	32,00	13,44	7,62	4,40
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:	425	0,00	17,48	7,14	35,13	275,53	11,81	30,00	74,17	36,84	13,48	10,02	4,40
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
423	Соус болоньезе	50		4,55	3,55	20,50	58,05	11,03	12,61	49,75	0,86	0,01	4,60	0,03
469	Гарнир Макароны отварные без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	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:	425	0,00	10,70	9,96	76,96	305,22	20,89	28,22	80,42	9,65	4,50	6,72	11,03
	Всего за 10 дней		0,00	157,44	127,31	652,10	3895,77	246,96	292,40	735,42	214,62	94,64	58,18	366,80

Утверждаю:

Председатель ПО «Предприятие
Общественного питания»

 Шевцова Е.Н.

«11» октября 2024г.



Согласовано:

Директор

МОБУ «Саракташская СОШ №2»

Сухова Л.А.

«11» октября 2024г.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся ОВЗ с 12 лет и старше
образовательных организаций 2024-2025 учебный год
осенне-весенний период**

с 14-25.10.2024г.

с 12 лет ОВЗ БЦ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценн, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
205	Каша молоч "Дружба"	210		3,30	12,80	33,10	264,00	115,00	27,00	123,00	0,50	0,07	0,45	33,25
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
№36601	Йогурт Нежный	100		12,50	1,20	16,00	85,00	15,00	4,00	17,00	0,40	2,70	0,80	15,00
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:	535	0	16,72	14,26	71,91	448,97	137,41	41,16	162,17	5,74	2,81	4,25	48,25
2 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
№0505067	Сок натуральный 1шт	200		0,70	0,20	12,00	52,90	2,90	5,40	3,50	3,60	2,00	36,00	21,00
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:	675	0,00	27,10	33,71	91,21	676,57	13,91	29,46	42,47	13,94	7,44	38,33	98,00
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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 макаронные изделия без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	1,29	0,00
54-1з-2020	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
№36601	Йогурт Нежный	100		12,50	1,20	16,00	85,00	15,00	4,00	17,00	0,40	2,70	0,80	15,00
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:	625	0,00	25,75	14,56	90,76	500,27	25,96	29,51	86,47	31,44	11,50	6,29	84,20

4 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
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:	375	0,00	9,14	13,06	51,21	317,21	12,56	33,91	55,57	24,24	9,89	2,78	11,45

5 ДЕНЬ ЗАВТРАК

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
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
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
№0505067	Сок натуральный 1шт	200		0,70	0,20	12,00	52,90	2,90	5,40	3,50	3,60	2,00	36,00	21,00
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:	650	0,00	14,84	3,15	66,81	359,31	14,06	28,09	47,87	17,97	15,62	45,69	50,03

6 ДЕНЬ ЗАВТРАК

257	Каша молочная ячневая	220		7,20	4,00	39,60	222,00	4,80	6,00	18,60	4,40	5,40	0,00	0,00
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
№36601	Йогурт Нежный	100		12,50	1,20	16,00	85,00	15,00	4,00	17,00	0,40	2,70	0,80	15,00
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:	545	0,00	20,62	5,46	78,41	406,97	27,21	20,16	57,77	9,64	8,14	3,80	15,00

7 ДЕНЬ ЗАВТРАК

277	Гуляш из кур грудки	100		22,56	7,96	24,90	179,10	1,80	11,50	11,40	4,30	2,70	0,92	26,20
465	Гарнир Рис отварной	150		8,28	6,78	39,88	252,68	0,15	1,20	3,15	33,00	7,05	0,78	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
№0505067	Сок натуральный 1шт	200		0,70	0,20	12,00	52,90	2,90	5,40	3,50	3,60	2,00	36,00	21,00
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:	675	0,00	32,44	15,2	97,99	577,35	13,66	31,46	44,22	44,74	12,19	38,53	58,2
8 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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
54-1з-2020	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
№36601	Йогурт Нежный	100		12,50	1,20	16,00	85,00	15,00	4,00	17,00	0,40	2,70	0,80	15,00
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:	585	0,00	34,75	16,21	91,71	527,07	38,19	52,63	162,79	32,82	25,87	12,97	109,24
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
394	Жаркое по дом. из кур. груд	200		16,48	6,88	10,72	168,16	4,00	19,84	52,00	32,00	13,44	7,62	4,40
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:	425	0,00	17,48	7,14	35,13	275,53	11,81	30,00	74,17	36,84	13,48	10,02	4,40
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
423	Соус болоньезе	50		4,55	3,55	20,50	58,05	11,03	12,61	49,75	0,86	0,01	4,60	0,03
469	Гарнир Макароны отварные без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	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
№0505067	Сок натуральный 1шт	200		0,70	0,20	12,00	52,90	2,90	5,40	3,50	3,60	2,00	36,00	21,00
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:	625	0,00	11,40	10,16	88,96	358,12	23,79	33,62	83,92	13,25	6,50	42,72	32,03
	Всего за 10 дней		0,00	210,24	132,91	764,10	4447,37	318,56	330,00	817,42	230,62	113,44	205,38	510,80

Утверждаю:

Председатель ПО «Предприятие
Общественного питания»



 Шевцова Е.Н.

«11» октября 2024г.

Согласовано:

Директор

МОБУ «Саракташская СОШ №2»



Сухова Л.А.

«11» октября 2024г.

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

с 14-25.10.2024г.

с 7 лет ОВЗ 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	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
205	Каша молоч "Дружба"	210		3,30	12,80	33,10	264,00	115,00	27,00	123,00	0,50	0,07	0,45	33,25
642	Какао на молоке	200		8,60	2,75	30,10	178,00	17,20	6,20	22,00	5,60	4,00	1,80	4,40
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:	445	0	15,02	18,76	74,01	529,77	147,21	42,64	172,47	7,1	4,38	2,33	40,85
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
60	Винегрет овощной	80		1,00	7,10	5,40	89,50	3,68	4,56	4,40	4,48	2,64	0,40	115,20
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:	555	0,00	27,40	40,61	84,61	713,17	14,69	28,62	43,37	14,82	8,08	2,73	192,20
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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 без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	1,29	0,00
54-1з-2020	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
№36601	Йогурт Нежный	100		12,50	1,20	16,00	85,00	15,00	4,00	17,00	0,40	2,70	0,80	15,00
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:	625	0,00	25,75	14,56	90,76	500,27	25,96	29,51	86,47	31,44	11,50	6,29	84,20

4 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
54-8з	Салат из св капусты с морковью	80		1,30	8,10	7,70	108,70	36,00	14,00	26,00	0,48	0,03	30,80	162,00
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
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:	455	0,00	10,44	21,16	58,91	425,91	48,56	47,91	81,57	24,72	9,92	33,58	173,45
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
54-3з-2020	Овощи в нарезке	60		1,50	0,76	6,76	33,76	0,46	0,00	2,63	1,66	1,58	18,76	60,00
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
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
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
№0505067	Сок натуральный 1шт	200		0,70	0,20	12,00	52,90	2,90	5,40	3,50	3,60	2,00	36,00	21,00
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:	710	0,00	16,34	3,91	73,57	393,07	14,52	28,09	50,50	19,63	17,20	64,45	110,03
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
257	Каша молочная ячневая	220		7,20	4,00	39,60	222,00	4,80	6,00	18,60	4,40	5,40	0,00	0,00
642	Какао на молоке	200		8,60	2,75	30,10	178,00	17,20	6,20	22,00	5,60	4,00	1,80	4,40
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	0,00	18,92	9,96	80,51	487,77	37,01	21,64	68,07	11,00	9,71	1,88	7,60
7 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
277	Гуляш из кур грудки	100		22,56	7,96	24,90	179,10	1,80	11,50	11,40	4,30	2,70	0,92	26,20
465	Гарнир Рис отварной	150		8,28	6,78	39,88	252,68	0,15	1,20	3,15	33,00	7,05	0,78	0,00
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
	Итого:	475	0,00	31,76	15	87,59	531,75	9,36	22,86	36,72	42,14	9,79	4,7	26,2
8 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
54-1з-2020	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
№36601	Йогурт Нежный	100		12,50	1,20	16,00	85,00	15,00	4,00	17,00	0,40	2,70	0,80	15,00
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:	665	0,00	35,71	21,17	97,63	599,23	42,03	55,83	165,91	35,46	27,47	66,57	109,48
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
54-3з-2020	Овощи в нарезке	60		1,50	0,76	6,76	33,76	0,46	0,00	2,63	1,66	1,58	18,76	60,00
394	Жаркое по дом. из кур. груд	200		16,48	6,88	10,72	168,16	4,00	19,84	52,00	32,00	13,44	7,62	4,40
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:	485	0,00	18,98	7,90	41,89	309,29	12,27	30,00	76,80	38,50	15,06	28,78	64,40
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
60	Винегрет овощной	80		1,00	7,10	5,40	89,50	3,68	4,56	4,40	4,48	2,64	0,40	115,20
423	Соус болоньезе	50		4,55	3,55	20,50	58,05	11,03	12,61	49,75	0,86	0,01	4,60	0,03
469	Гарнир Макароны отварные без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	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
№0505067	Сок натуральный 1шт	200		0,70	0,20	12,00	52,90	2,90	5,40	3,50	3,60	2,00	36,00	21,00
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:	705	0,00	12,40	17,26	94,36	447,62	27,47	38,18	88,32	17,73	9,14	43,12	147,23

Утверждаю:

Председатель ПО «Предприятие
Общественного питания»



 Шевцова Е.Н.

«11» октября 2024г.

Согласовано:

Директор

МОБУ «Саракташская СОШ №2»

Сухова Л.А.

«11» октября 2024г.



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

с 14-25.10.2024г.

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	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
205	Каша молоч "Дружба"	210		3,30	12,80	33,10	264,00	115,00	27,00	123,00	0,50	0,07	0,45	33,25
642	Какао на молоке	200		8,60	2,75	30,10	178,00	17,20	6,20	22,00	5,60	4,00	1,80	4,40
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:	445	0	15,02	18,76	74,01	529,77	147,21	42,64	172,47	7,1	4,38	2,33	40,85
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
60	Винегрет овощной	80		1,00	7,10	5,40	89,50	3,68	4,56	4,40	4,48	2,64	0,40	115,20
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:	555	0,00	27,40	40,61	84,61	713,17	14,69	28,62	43,37	14,82	8,08	2,73	192,20
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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 без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	1,29	0,00
54-1з-2020	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:	525	0,00	13,25	13,36	74,76	415,27	10,96	25,51	69,47	31,04	8,80	5,49	69,20
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК														

54-8з	Салат из св капусты с морковью	80		1,30	8,10	7,70	108,70	36,00	14,00	26,00	0,48	0,03	30,80	162,00
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
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:	455	0,00	10,44	21,16	58,91	425,91	48,56	47,91	81,57	24,72	9,92	33,58	173,45
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
54-3з-2020	Овощи в нарезке	60		1,50	0,76	6,76	33,76	0,46	0,00	2,63	1,66	1,58	18,76	60,00
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
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
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
	Итого:	510	0,00	15,64	3,71	61,57	340,17	11,62	22,69	47,00	16,03	15,20	28,45	89,03
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
257	Каша молочная ячневая	220		7,20	4,00	39,60	222,00	4,80	6,00	18,60	4,40	5,40	0,00	0,00
642	Какао на молоке	200		8,60	2,75	30,10	178,00	17,20	6,20	22,00	5,60	4,00	1,80	4,40
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	0,00	18,92	9,96	80,51	487,77	37,01	21,64	68,07	11,00	9,71	1,88	7,60
7 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
277	Гуляш из кур грудки	100		22,56	7,96	24,90	179,10	1,80	11,50	11,40	4,30	2,70	0,92	26,20
465	Гарнир Рис отварной	150		8,28	6,78	39,88	252,68	0,15	1,20	3,15	33,00	7,05	0,78	0,00
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
	Итого:	475	0,00	31,76	15	87,59	531,75	9,36	22,86	36,72	42,14	9,79	4,7	26,2
8 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
54-1з-2020	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:	565	0,00	23,21	19,97	81,63	514,23	27,03	51,83	148,91	35,06	24,77	65,77	94,48
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
54-3з-2020	Овощи в нарезке	60		1,50	0,76	6,76	33,76	0,46	0,00	2,63	1,66	1,58	18,76	60,00
394	Жаркое по дом. из кур. груд	200		16,48	6,88	10,72	168,16	4,00	19,84	52,00	32,00	13,44	7,62	4,40
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:	485	0,00	18,98	7,90	41,89	309,29	12,27	30,00	76,80	38,50	15,06	28,78	64,40
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
60	Винегрет овощной	80		1,00	7,10	5,40	89,50	3,68	4,56	4,40	4,48	2,64	0,40	115,20
423	Соус болоньезе	50		4,55	3,55	20,50	58,05	11,03	12,61	49,75	0,86	0,01	4,60	0,03
469	Гарнир Макароны отварные без масла	150		5,25	6,15	35,25	154,50	1,05	2,25	4,50	4,95	4,05	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:	505	0,00	11,70	17,06	82,36	394,72	24,57	32,78	84,82	14,13	7,14	7,12	126,23
	Всего за 10 дней		0,00	186,32	167,49	727,84	4662,05	343,28	326,48	829,20	234,54	112,85	180,83	883,64