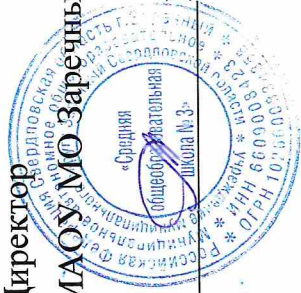


Согласовано:

Директор

МАОУ МО "Заречный" СОШ № 3"



М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО "Социальное питание"



А.Ю Хоменко

01 "января" 2025г

Примерный 10-ти дневный

**план-меню для детей 5-11 классов
при образовательных учреждениях**

**Возрастная категория детей с 12 лет и старше
Родительская плата**

Меню приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Заречный СОШ 5-1кл завтрак 88,06 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецепту	
			Белки	Жиры			Углевод
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Бифстегонов	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Завтрак		550	24,45	49	77,22	821
Итого за день		550	24,45	49	77,22	821	

(лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Заречный СОШ 5-1кл завтрак 88,06 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецепту	
			Белки	Жиры			Углевод
Завтрак	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассычатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		640	26,31	25	100,61	730,6	
Итого за день		640	26,31	25	100,61	730,6	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб **Неделя: 1** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецепту	
			Белки	Жиры			Углевод
Завтрак	Смесь овощная	40	0.52		1.96	25.6	819.03
	Гуляш из курицы	100	21.68	7	3.83	162.8	1 105
	Рис припущенный	180	4.01	4	42.01	216.6	512
	Компот из ягод	200	0.15		29.06	78.4	917.02
	Хлеб пшеничный обогащенный.витаминами	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной.	15	1.28		6.38	38.9	1 147
	Итого за Завтрак		550	29.25	12	89.77	563.4
Итого за день		550	29.25	12	89.77	563.4	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб **Неделя: 1** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецепту	
			Белки	Жиры			Углевод
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/15	4.19	3	10.29	118.3	810
	Котлета куриная	100	18.23	23	0.2	203.2	1 308
	Соус красный основной	15	0.11	1	1.12	11.8	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.77	11	40.76	255.3	516
	Чай с сахаром	200			14.97	59.9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный.витаминами	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной.	15	1.28		6.38	38.9	1 147
Итого за Завтрак		555	34.58	41	83.67	728.5	
Итого за день		555	34.58	41	83.67	728.5	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб **Неделя: 1** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Маринад овощной	40	0,38	4	3,31	51,2	817
	Рыба протушенная.	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный обогащенный. витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1147
	Итого за Завтрак		550	27,31	16	72,82	672,9
Итого за день		550	27,31	16	72,82	672,9	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб **Неделя: 2** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Плов со свининой	250	15,95	29	58,65	587,1	1018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный обогащенный. витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
Итого за Завтрак		540	21,46	31	93,95	774,8	
Итого за день		540	21,46	31	93,95	774,8	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Салат из свеклы с чесноком	40	0,59	3	3,46	46,4	820,01
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		565	20,89	26	65,07	630,1	
Итого за день		565	20,89	26	65,07	630,1	(лист 8)

День: среда

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Маринад овощной	40	0,38	4	3,31	51,2	817
	Гулячи из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Завтрак		550	33,4	23	86,44	669,9
Итого за день		550	33,4	23	86,44	669,9	

День: четверг

Неделя: 2

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	0,82	3	4,96	46,3	812
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Завтрак	565	31,57	40	94,5	746	
	Итого за день	565	31,57	40	94,5	746	

(лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 88,06 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/15	4,19	3	10,29	118,3	810
	Запеканка картофельная с мясом	250	19,87	28	55,14	504	1 100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	520	30,75	36	104,64	818,3	
	Итого за день	520	30,75	36	104,64	818,3	
	Итого за период	5 615	279,97	299	868,69	7155,5	
	Среднее значение за период	561,5	28	29,9	86,9	715,6	

Составил  Елисева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568844

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025