

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ СОШ № 14 г. Азова

Г.И. Фоменко
 "01" сентября 2024 г.

"СОГЛАСОВАНО"

ИП А.В.Ковалев
 "01" сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 14 Г. АЗОВА
 (5-11 КЛАССОВ) ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ**

1	Наименование дней недели, блюд	масса порции	цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
	Понедельник-1						
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	60	14,20	2,36	7,49	14,89	136,00
188	Запеканка рисовая с творогом	220	53,85	12,90	9,00	60,70	375,50
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого за завтрак	520	74,97	18,49	16,89	109,07	661,02
	Обед						
73	Икра кабачковая	60	8,5	2,31	1,67	8,73	65,20
98	суп крестьянский с крупой	200	9,0	4,80	9,78	34,58	90,68
297	Фрикадельки	90	42,35	5,72	8,44	8,10	165,00
302	Каша пшеничная	150	6,2	6,60	5,73	37,88	157,50
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	2,86	4,70	0,60	29,00	141,00
	хлеб ржано — пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	790	74,97	26,20	26,62	143,29	727,38
	Вторник-1						
	Завтрак						
210	омлет	180	58,11	16,17	28,80	3,06	336,00
45	Салат овощ с капустой	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,3	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого за завтрак	500	74,97	21,60	31,29	49,66	584,24
	Обед						
45	Салат овощ с кап. и р/м	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
96	рассольник Ленинградский	200	10,0	1,01	4,07	9,58	85,80
229	рыба тушеная с овощами	90	33,21	10,75	7,24	23,80	205,00
331	Пюре картофельное	150	12,9	4,00	8,85	29,40	133,69
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,3	4,56	0,54	27,72	156,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	790	74,97	23,19	23,05	104,78	724,73

	Среда -1						
	Завтрак						
43	Салат из св овощей (капуста)	60	9,48	1,55	4,43	1,94	53,90
268	биточек мясной	90	52,77	6,47	14,63	8,24	192,00
312	Каша пшеничная	150	5,8	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	Итого за завтрак	540	74,97	17,56	24,01	82,53	616,67
	Обед						
43	огурец консерв с р/м	60	6,3	1,55	6,43	0,10	53,90
113	Суп-лапша домашняя	200	6,99	2,05	4,43	9,30	93,00
291	Плов с мясом птицы	200	51,32	12,34	12,70	66,36	315,21
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,3	4,56	0,54	27,72	156,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
	Итого обед	750	74,97	22,57	24,50	128,48	726,11
	Четверг-1						
	Завтрак						
175	Каша молочная "Дружба"	200	45,33	3,30	8,60	33,20	183,40
1	Бутерброд с маслом	60	23,02	2,36	7,49	14,89	136,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	500	74,97	8,89	16,49	63,93	468,92
	Обед						
52	Салат из отв.овощей	60	6,30	0,84	3,60	4,95	55,70
88	Щи из свежей капусты с картос	200	11,0	1,44	4,00	6,50	68,00
296	Голубцы	90	43,51	9,82	8,23	16,45	179,00
312	Каша пшеничная	150	5,8	6,31	4,55	38,87	221,25
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	Итого обед	760	74,97	23,04	20,92	109,49	735,95
	Пятница -1						
	Завтрак						
45	Салат овощ с капустой и морк	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
259	Жаркое по домашнему	250	59,85	32,4	36,18	33,16	490
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,56	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	550	74,97	36,43	38,53	52,88	675,76
	Обед						
62	Салат из моркови с р/м	60	5,64	0,53	3,06	4,88	50,00
96	рассольник Ленинградский	200	14,2	4,01	4,07	1,58	85,80
204	Макароны отв с сыром	200	46,77	13,54	15,92	34,11	334,40
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	720	74,97	22,71	23,59	83,29	682,20

Понедельник-2							
Завтрак							
43	огурец консерв с р/м	60	9,0	1,55	6,43	0,10	53,90
291	Плов с птицей	200	59,05	12,34	12,70	66,36	315,21
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	500	74,97	17,12	19,53	99,94	518,63
Обед							
45	Салат овощ с капустой	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми	200	12,3	4,90	5,33	19,23	144,43
279	тефтели	90	39,61	8,16	10,88	10,80	167,20
302	Каша пшенная	150	6,2	3,90	4,10	39,84	231,86
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		0,40	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	760	74,97	22,39	22,80	101,87	791,73
Вторник-2							
Завтрак							
222	Пудинг с творогом со смет	175	53,85	12,12	17,28	43,70	378,00
1	Бутерброд с маслом	60	14,20	2,36	7,49	14,89	136,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	475	74,97	17,71	25,17	92,07	663,52
Обед							
53	Салат из свеклы с зел	60	6,3	0,99	2,47	43,76	43,74
82	борщ из свежей капусты с карт	200	10,5	1,44	3,94	8,75	83,00
297	Фрикадельки	100	42,65	5,72	8,44	8,10	165,00
259	каша ячневая	160	7,16	10,98	7,89	42,18	219,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	780	74,97	23,76	23,28	145,51	722,74
Среда-2							
Завтрак							
210	омлет	180	58,11	10,60	14,84	43,45	308,01
45	Салат овощ с капустой	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого завтрак	500	74,97	16,03	17,33	90,05	556,25
Обед							
73	Икра кабачковая	60	8,5	2,31	1,67	8,73	65,20
97	Суп картофельный	200	8,4	4,90	5,33	19,23	144,43
203	Макароны отварные	150	7,16	5,73	10,80	31,98	205,50
	Птица отварная	90	41,99	8,20	9,35	35,12	240,00
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	2,00	0,40	10,00	52,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого обед	770	74,97	26,37	27,95	138,54	856,65

	Четверг-2						
	Завтрак						
	овоцы по сезону	60	14,83	1,40	0,80	9,70	40,20
296К	Голубцы	90	43,83	9,82	8,23	16,45	179,00
331	Пюре картофельное	150	9,39	4,00	8,85	29,40	133,69
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого завтрак	540	74,97	18,45	18,28	89,03	502,41
	Обед						
	огурцы консервиров	60	9,0	0,50	0,80	1,00	9,80
103	суп картоф с вермишелью	200	7,96	2,98	5,33	15,70	100,13
234	котлета рыбная	90	41,19	10,70	8,50	7,50	104,30
304	каша рисовая	150	9,9	3,67	5,42	36,67	210,11
376	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	18,48	93,52
	Итого обед	740	74,97	21,08	20,45	94,35	573,86
	Пятница -2						
	Завтрак						
2	Бутерброд с маслом	60	14,20	2,42	3,87	29,15	161,00
173м	Каша овсян.молочная вязкая	200	53,85	9,04	13,44	50,14	358,00
376М	чай с сахаром	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	40	2,86	3,16	0,40	0,84	93,52
	Итого завтрак	500	74,97	14,69	17,71	95,13	668,52
	Обед						
45 м	Салат овощ с капустой и морк	60	8,5	0,80	1,95	3,88	36,24
98 м	суп крестьянский с крупой	200	6,41	4,80	9,78	34,58	90,68
250м/иоп	птица тушен	100	44,54	5,20	3,10	8,12	150,00
203 м	Макароны отварные	150	7,16	5,73	6,08	31,98	205,50
376М	чай с сахаром.	200	4,06	0,07		15,00	56,00
	хлеб пшеничный	60	4,30	4,56	0,54	27,72	156,00
	Итого обед	770	74,97	21,16	21,45	121,28	694,42
	Итого за завтрак		5125,00	749,70	225,23	824,29	5915,94
	Среднее значение за завтрак		512,50	74,97	22,52	82,43	591,59
	Итого за обед		6199,94	211,90	210,51	1052,40	6561,66
	Среднее значение за обед		619,99	21,19	21,05	105,24	656,17
	Соотношение БЖУ в% от ЭЦ			1,00	1,00	3,70	