

Утверждено  
приказом директора  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №8»  
от 30 августа 2023 год №578

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню,  
для организации горячего питания обучающихся  
МБОУ «СОШ №8» на 2023-2024 учебный год**

- начальная школа 1 - 4 классы (бесплатное горячее питание I и II смена);
- старшая школа 5 - 11 классы, за счет средств родительской платы (I и II смена);
- старшая школа 5 - 9 кадетские классы, за счет средств родительской платы (I смена);
- льготная категория с 1 по 11 классы (I и II смена).

**I вариант**

Примерное меню для организации питания, разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8», согласно возрастным категориям, на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

При составлении примерного меню были учтены:

- Нормы суточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (В соответствии с приложением №10 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Масса порций для детей в зависимости от возраста, в граммах (В соответствии с приложением №9 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Рекомендуемый образец меню приготавливаемых блюд, по возрастным категориям (В соответствии с приложением №8 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Минимальные среднесуточные наборы пищевой продукции (В соответствии с приложением №7 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (В соответствии с приложением №6 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Примерное меню для организации питания обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 8" разработано специалистами МБОУ "СОШ № 8" с использованием программы "Школа: Питание", версия 11.1.7. Наиболее полная информация по данной программе размещена на сайте <http://ПрограммныйЦентр.РФ> (<https://pbprog.ru>). Программа соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При составлении Примерного меню были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий - Пермь, 2013 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г;
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-

- Петербурга. - СПб.: Речь, 2008;
- Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.;
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.;
- **ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ** для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации;
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.;

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1 понедельник</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Каша гречневая с говядиной и карамелизированным луком	250	21,00	32,00	60,00	514,00	ТТК №20
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	380
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
<b>Итого I смена</b>		<b>590</b>	<b>27,35</b>	<b>35,55</b>	<b>111,57</b>	<b>777,52</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	100	1,10	7,15	4,50	88,69	20
	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	250	7,10	2,55	23,45	139,85	68
	Гуляш из отварной говядины	100	17,17	18,33	3,50	247,50	367
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>37,42</b>	<b>29,44</b>	<b>91,26</b>	<b>884,72</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Каша гречневая с говядиной и карамелизированным луком	250	21,00	32,00	60,00	514,00	ТТК №20
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	380
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
<b>Итого 2 смена</b>		<b>590</b>	<b>27,35</b>	<b>35,55</b>	<b>111,57</b>	<b>777,52</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1480</b>	<b>64,77</b>	<b>64,99</b>	<b>202,83</b>	<b>1662,24</b>	

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2 вторник</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Индейка, тушенная в соусе с овощами	120	6,23	4,51	10,90	109,04	302
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 1 смена</b>		<b>630</b>	<b>13,45</b>	<b>12,45</b>	<b>91,52</b>	<b>531,38</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	65
	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	5,30	7,20	18,20	202,30	29
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с сыром	100	23,38	30,12	5,38	386,62	99
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>40,52</b>	<b>57,54</b>	<b>100,76</b>	<b>1130,32</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Индейка, тушенная в соусе с овощами	120	6,23	4,51	10,90	109,04	302
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 2 смена</b>		<b>630</b>	<b>13,45</b>	<b>12,45</b>	<b>91,52</b>	<b>531,38</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1520</b>	<b>53,97</b>	<b>69,99</b>	<b>192,28</b>	<b>1661,7</b>	

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3 среда</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Курица с соусом томатным с овощами	120	13,60	13,50	4,10	192,00	410
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого I смена</b>		<b>630</b>	<b>26,65</b>	<b>23,56</b>	<b>88,45</b>	<b>671,48</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,20	6,00	1,20	56,00	21
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,50	369
	Кисель с плодово-ягодным вкусом	200	0,00	0,00	28,26	112,80	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>30,15</b>	<b>35,20</b>	<b>85,77</b>	<b>759,35</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Курица с соусом томатным с овощами	120	13,60	13,50	4,10	192,00	410
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 2 смена</b>		<b>630</b>	<b>26,65</b>	<b>23,56</b>	<b>88,45</b>	<b>671,48</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1440</b>	<b>56,8</b>	<b>58,76</b>	<b>174,22</b>	<b>1430,83</b>	

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4 четверг</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283,00	259
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
<b>Итого 1 смена</b>		<b>590</b>	<b>15,92</b>	<b>11,79</b>	<b>85,6</b>	<b>511,78</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	19
	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,83	5,00	10,65	95,00	133
	Печень, тушенная в соусе сметанном	120	21,68	18,92	4,20	283,82	642
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>33,3</b>	<b>37,01</b>	<b>108,08</b>	<b>911,14</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283,00	259
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
<b>Итого 2 смена</b>		<b>590</b>	<b>15,92</b>	<b>11,79</b>	<b>85,6</b>	<b>511,78</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1500</b>	<b>49,22</b>	<b>48,8</b>	<b>193,68</b>	<b>1422,92</b>	

**Типовое примерное циклическое 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5 пятница</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Запеканка из творога	160	25,60	26,88	25,49	453,33	313
	Молоко сгущенное	40	0,64	0,76	4,88	28,88	12
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	506
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>35,84</b>	<b>29,8</b>	<b>76,17</b>	<b>701,69</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	76
	Уха рыбацкая	250	5,60	2,23	9,70	82,50	157
	Котлеты, рубленые с маслом	100	12,96	19,01	7,41	255,56	7
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	465
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	34,85	173,88	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>32,14</b>	<b>34,65</b>	<b>115,36</b>	<b>909,09</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Запеканка из творога	160	25,60	26,88	25,49	453,33	313
	Молоко сгущенное	40	0,64	0,76	4,88	28,88	12
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	506
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 2 смена</b>		<b>580</b>	<b>30,64</b>	<b>29,8</b>	<b>76,17</b>	<b>701,69</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1520</b>	<b>65,38</b>	<b>64,45</b>	<b>191,53</b>	<b>1610,78</b>	



**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6 понедельник</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283,00	259
	Какао с молоком	200	7,10	6,80	39,12	241,92	959
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
<b>Итого за 1 смену</b>		<b>600</b>	<b>23,10</b>	<b>25,83</b>	<b>110,85</b>	<b>763,70</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	37
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,38	3,50	13,88	97,50	20/2
	Гуляш из отварной говядины	100	17,60	16,00	4,40	248,00	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>36,30</b>	<b>39,81</b>	<b>90,04</b>	<b>967,96</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283,00	259
	Какао с молоком	200	7,10	6,80	39,12	241,92	959
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117
<b>Итого 2 смена</b>		<b>600</b>	<b>23,1</b>	<b>25,83</b>	<b>110,85</b>	<b>763,7</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1490</b>	<b>59,40</b>	<b>65,64</b>	<b>200,89</b>	<b>1731,66</b>	

**Типовое примерное циклическое 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7 вторник</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	370
	Компот из смородины (черной)	200	0,30	0,10	17,20	71,00	530
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>18,32</b>	<b>15,84</b>	<b>86,46</b>	<b>561,48</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	19
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,68	5,38	8,10	88,15	53
	Тефтели из говядины с рисом	100	11,00	16,33	12,08	239,17	79
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	465
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,10	248
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	528
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>24,38</b>	<b>35,93</b>	<b>116,24</b>	<b>902,57</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	370
	Компот из смородины (черной)	200	0,30	0,10	17,20	71,00	530
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 2 смена</b>		<b>580</b>	<b>18,32</b>	<b>15,84</b>	<b>86,46</b>	<b>561,48</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1520</b>	<b>42,7</b>	<b>51,77</b>	<b>202,7</b>	<b>1464,05</b>	

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8 среда</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Гуляш из отварной говядины	100	17,60	16,00	4,40	248,00	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>30,65</b>	<b>26,06</b>	<b>88,95</b>	<b>728,48</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162,00	69
	Суп из овощей с фасолью и со сметаной	250	3,68	4,40	15,28	115,50	143
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00	179
	Бигус из свежей капусты с говядиной	100	8,10	0,90	6,10	272,00	ГТК19
	Компот из облепихи	200	0,20	1,00	7,40	39,00	192
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>22,76</b>	<b>21,18</b>	<b>98,5</b>	<b>884,3</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Гуляш из отварной говядины	100	17,60	16,00	4,40	248,00	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 2 смена</b>		<b>610</b>	<b>30,65</b>	<b>26,06</b>	<b>88,95</b>	<b>728,48</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1500</b>	<b>53,41</b>	<b>47,24</b>	<b>187,45</b>	<b>1612,78</b>	

**Типовое примерное циклическое 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9 четверг</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Котлеты, рубленые с маслом	100	12,96	19,01	7,41	255,56	7
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	465
	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	24,90	103,00	437
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>23,27</b>	<b>21,78</b>	<b>96,65</b>	<b>680,61</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	55
	Солянка из птицы с картофелем и со сметаной	250	7,48	11,08	3,05	142,25	136
	Курица с соусом томатным с овощами	120	13,60	13,50	4,10	192,00	410
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Компот из малины	200	0,20	0,10	7,90	32,80	191
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>38,91</b>	<b>35,43</b>	<b>87,68</b>	<b>885,37</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Котлеты, рубленые с маслом	100	12,96	19,01	7,41	255,56	7
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	465
	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	24,90	103,00	437
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 2 смена</b>		<b>660</b>	<b>23,27</b>	<b>21,78</b>	<b>96,65</b>	<b>680,61</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1570</b>	<b>62,18</b>	<b>57,21</b>	<b>184,33</b>	<b>1565,98</b>	

**Типовое примерное цикличное 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10 пятница</b>							
<b>горячее питание I смена</b>	Рагу из птицы	200	19,64	22,48	14,06	337,18	642
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>22,54</b>	<b>23,35</b>	<b>57,96</b>	<b>531,66</b>	
<b>обед льготная категория</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	121
	Свекольник со сметаной	250	2,18	4,45	12,30	97,00	131
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с овощами	100	11,00	9,61	4,00	146,46	143
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	520
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	116
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>23,79</b>	<b>31,48</b>	<b>89,28</b>	<b>735,86</b>	
<b>горячее питание II смена</b>	Рагу из птицы	200	19,64	22,48	14,06	337,18	642
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Фрукты свежие	150	0,62	0,62	15,14	67,98	140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
<b>Итого 2 смена</b>		<b>580</b>	<b>22,54</b>	<b>23,35</b>	<b>57,96</b>	<b>531,66</b>	
<b>Среднее значение за день</b>		<b>1470</b>	<b>46,33</b>	<b>54,83</b>	<b>147,24</b>	<b>1267,52</b>	

**Типовое примерное циклическое 10-дневное меню, для организации горячего питания обучающихся МБОУ «СОШ №8»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого среднее значение за весь период (горячее питание 1 и 2 смена)</b>	<b>605</b>	<b>23,45</b>	<b>22,60</b>	<b>89,42</b>	<b>645,98</b>	
<b>Итого среднее значение за период (горячее питание и обед льготной категории)</b>	<b>1412</b>	<b>53,04</b>	<b>55,22</b>	<b>178,79</b>	<b>1469,46</b>	