

Утверждаю
Директор ООО «Ме
А.А.Р
2024г.

Согласно
Директор

Примерное 10-дневное меню горячих обедов

для обучающихся 5-11 классов с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше,

членов семей участников специальной военной операции;

для обучающихся из многодетных семей, состоящих на учете в УСЗН.

Обед 5-11 кл. - 74,97 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	220	2,71	4,71	19,68	131,3	132,04	13,87
	Плов по-узбекски	150/50	13,16	23,39	39,53	425,58	888	50,76
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	8,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за обед		650	18,63	28,43	94,79	707,53		74,97

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	65	1,02	6,57	5,19	83,81	805,15	7,96
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,57	4,26	7,55	75,62	100,96	13,3
	Рагу из птицы	180	11,28	11,71	17,91	222,82	220,21	47,57
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		685	17,35	27,02	70,46	549,53		74,97

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	5,12	8,14	91,96	100,94	8,62
	Биточки рубленые куриные	80	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,24	44,04
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	12,77
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,4

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		660	22,63	20,29	91,62	633,77		74,97
		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,31	13,91	83,89	100,99	8,11
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	90	9,9	5,13	3,96	113,76	1010,04	47,99
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,49	24,71	155,31	807,05	7,2
	Компот из плодов свежих (лимоны)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	7,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,43
Итого за Обед		700	20,53	12,48	92,08	571,2		74,97
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Свекольник	200	2,07	6,22	15,25	125,79	101,02	14,1
	Тефтели из мяса птицы	80	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	39,92
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	14,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		660	24,49	29,46	104,42	769,75		74,97
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	8,94
	Биточки рубленые куриные	80	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,24	44,04
	Макароны отварные	160	5,76	5,23	34,99	209,92	825,06	12,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	7,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		670	21,45	17,83	96,65	629,12		74,97
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			

ед								
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,57	4,26	7,55	75,62	100,96	13,3
	Тефтели из мяса птицы	80	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	39,92
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,01	33,52	207,13	810,01	11,41
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	8,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		670	19,67	26,81	90,01	676,38		74,97
		Неделя: 2						

ого за период	6 725	206	226	887	6 359		
Среднее значение за период		20,576	22,558	88,679	635,86		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г