

Утверждаю
 Директор ООО "Мега-Торг"
 А.А. Нейжмак
 2024г.



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 59 п. Белоозёрский
 2024г.

**Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания на завтрак и обед
 для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше
 с ограниченными возможностями здоровья на 2024 год.**

Двухразовое горячее питание - 155 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	270	7,5	9,63	32,15	273,55	305,05	43,29
	Масло сливочное порциями	15	0,08	8,38	0,08	74,8	911,03	14,85
	Сыр Российский	15	3,48	4,43		54,6	97,18	10,35
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	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	2,34
Итого за Завтрак		560	15,83	22,98	69,33	568,55		74,97

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	2,46	4,28	17,89	119,36	132,02	16,5
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за обед		710	20,57	28,39	103,92	751,69		80,03

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	90/30	12,47	25,31	16,02	340,22	889	51,69
	Макароны отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	16,63
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25

Завтрак		550	23,9	32,97	97,65	769,45		71,72
		Неделя: 1		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,22	7,2	9,79	114,17	100,98	17,71
	Рагу из птицы	220	12,68	13,14	19,98	249,67	220,21	53,53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		810	21,43	25,26	85,9	610,42		80,03
		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Рыба тушеная с овощами	130	18,12	8,12	6,46	172,72	309,1	43,57
	Картофельное пюре	180	3,76	7,46	14,33	173,25	831,03	26,74
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Завтрак		550	25,46	15,82	52,4	478,67		74,97
		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	5,12	8,14	91,96	100,94	8,62
	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,2	46,45
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	12,77
	Компот из плодов свежих	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		730	25,68	20,73	107,94	713,07		80,03
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Суп молочный с изделиями макаронными	240	6,99	8,18	25,06	202,69	897,01	34,35
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Кондитерское изделие	80	3,2	14,4	48,4	352	968	35,38

Завтрак		550	12,81	22,73	99,76	665,55		74,97
		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	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	600,34	2,43
Итого за Обед		710	21,63	13,05	92,52	583,84		80,03
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с зеленью	100	1,6	10,08	9,49	136,53	26,22	11,25
	Плов из отварной птицы	180	14,72	18,8	31,46	357,24	331,22	57,02
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Завтрак		550	21,95	29,47	83,45	682,57		72,63
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Свекольник	200	2,07	6,22	15,25	125,79	101,02	14,1
	Тефтели из мяса птицы с соусом	80/30	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	42,33
	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		700	27,54	29,9	120,74	849,05		80,03
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								

	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,21	9,98	40,55	287,38	202,09	41,31
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	9,9
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,22
Итого за Завтрак		630	10,68	19,17	84,36	555,66		74,97
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	8,94
	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,2	46,45
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	12,77
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		720	23,28	17,89	105,38	672,1		80,03
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	5,7	4,4	126,4	1010	53,05
	Каша гречневая вязкая	200	8,36	6,88	36,99	245,4	838,05	16,67
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	23,66	12,83	78,37	527,7		74,97
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	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 с соусом	80/30	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	42,33
	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1		2,43
Итого за Обед		740	22,72	27,25	106,33	755,68		80,03

		Неделя: 2			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Биточки рубленые куриные с соусом	100/30	13,48	12,19	14,76	224,03	1006,21	56,77	
	Каша ячневая вязкая	200	4,56	5,16	31,88	175,84	908,05	10,62	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,34	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,14	
Итого за Завтрак		590	22,85	17,89	83,86	566,83		74,97	
		Неделя: 2			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	2,99	20,65	121,67	100,83	10,27	
	Плов из отварной птицы	200	16,41	21,7	35,37	406,12	331,23	56,93	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,56	74,8	600,35	3,29	
Итого за Обед		720	24,99	25,44	108,92	762,87		80,03	
		Неделя: 2			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30	16,56	11,56	24,03	277,61	465,04	47,3	
	Чай каркаде с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	39,9	300,72	2,3	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36	
	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	7,13	84,6	896,01	23,01	
Итого за Завтрак		550	20,86	12,52	62,77	494,91		74,97	
		Неделя: 2			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,02	111,01	14,04	
	Рыба тушеная с овощами	110	9,46	5,82	4,65	144,6	309,09	38,6	
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	145,6	831,02	20,6	
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		730	23,36	14,93	91,32	630,12		80,03
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	823,05	15,8
	Яйцо вареное	40	5,12	4,6	0,28	62,8	220,78	14,75
	Макаронны отварные с сыром	200	11,58	11	41,09	310,96	220,18	24,07
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,1
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,25
Итого за Завтрак		550	25,72	24,67	84,61	666,62		74,97
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	9,06
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	9,03	18,93	13,45	262,15	898,01	39,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	14,81
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	300,11	12,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		800	27,74	28,78	116,54	862,63		80,03
Итого за период		13 060	438	456	1 790	13 172		
Среднее значение за период			43,8	45,6	179	1317,2		

При составлении меню использовалась литература:

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