



**Примерное 10-дневное меню горячих обедов на 2024 год
для обучающихся 1-11 классов, с 7 до 10 лет, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше.**

Обед 1-11 кл. - 80,03 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
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	Углевод			
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	№ рецептур	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 (яблоки, апельсины)	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	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
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			
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		730	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			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	8,94
	Биточки рубленные 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			
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 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	600,34	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			
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			
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		760	21,17	14,93	60,6	574,02		80,03
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	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		7 430	237	232	1 009	7 135		
Среднее значение за период			23,675	23,162	100,879	713,537		

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. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г