



Утверждаю
 Директор ООО "Мега-Торг"
 А.А. Нейжмак
 2025г.



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 59
 П.С. Голосеркин
 2025г.

**Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
 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 на 2025 год**

Обед 5-11 кл. - 78,78 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 | 12,74 |
| | Плов по-узбекски | 150/50 | 13,16 | 23,39 | 39,53 | 425,58 | 888 | 54,7 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 19,38 | 81,05 | 300,7 | 9,2 |
| | 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 | | 78,78 |

Неделя: 1

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 | 250/10 | 2,22 | 7,2 | 9,79 | 114,17 | 100,98 | 19,16 |
| | Рагу из птицы | 180 | 11,28 | 11,71 | 17,91 | 222,82 | 220,21 | 52,26 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 4,33 | 23,61 | 97,68 | 639,04 | 4,5 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,44 | 0,2 | 21,6 | 92,8 | 600,33 | 2,86 |
| Итого за Обед | | 685 | 17,84 | 23,44 | 72,91 | 527,47 | | 78,78 |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|---------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 230 | 4,15 | 5,89 | 9,36 | 105,75 | 100,94 | 10,4 |
| | Биточки рубленые куриные | 80 | 10,89 | 10,04 | 12,34 | 184,73 | 1006,24 | 44,91 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 825,03 | 13,63 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200 | 0,15 | 0,08 | 22,14 | 90,68 | 300,77 | 7,7 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 690 | 23,17 | 21,06 | 92,84 | 647,56 | | 78,78 |

Неделя: 1

День: четверг

| Прием | Вес | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
|-------|-----|------------------|--|--|---------|---|
|-------|-----|------------------|--|--|---------|---|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|---------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 230 | 1,99 | 2,66 | 16 | 96,47 | 100,89 | 12,21 |
| | Курица тушеная с морковью в сметанном соусе | 90 | 9,9 | 5,13 | 3,96 | 113,76 | 1010,04 | 49,11 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4 | 4,49 | 24,71 | 155,31 | 807,05 | 8,02 |
| | Компот из плодов свежих (лимоны) | 200 | 0,13 | 0,01 | 22,38 | 92,54 | 300,75 | 7,3 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 700 | 18,6 | 12,44 | 83,25 | 527,68 | | 78,78 |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ с картофелем, со сметаной | 230 | 1,95 | 4,88 | 11,13 | 103,78 | 100,81 | 20,14 |
| | Тефтели из мяса птицы | 80 | 10,64 | 16,21 | 25 | 242,98 | 220,1 | 41 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,27 | 5,16 | 27,74 | 184,05 | 838,03 | 11 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 4,33 | 23,61 | 97,68 | 639,04 | 4,5 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 690 | 22,34 | 30,73 | 103,68 | 698,09 | | 78,78 |

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|---------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой пшеничной | 200 | 1,9 | 2,27 | 13,67 | 83,22 | 100,02 | 11,01 |
| | Биточки рубленые куриные | 80 | 10,89 | 10,04 | 12,34 | 184,73 | 1006,24 | 44,91 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,76 | 5,23 | 34,99 | 209,92 | 825,06 | 13,63 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 81,65 | 300,76 | 7,09 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 660 | 21,45 | 17,83 | 96,65 | 629,12 | | 78,78 |

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 | 250 | 2,8 | 5,3 | 12,3 | 104 | 100,95 | 13,1 |
| | Тефтели из мяса птицы | 80 | 10,64 | 16,21 | 25 | 242,98 | 220,1 | 41 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 170 | 5,33 | 6,81 | 37,99 | 234,75 | 810,05 | 13,34 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 19,38 | 81,05 | 300,7 | 9,2 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |

| Итого за Обед | | 730 | 21,53 | 28,65 | 110,87 | 732,38 | | 78,78 |
|----------------------------|---|------------------|------------------|----------------------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | Неделя: 2 | | День: среда | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,34 | 2,39 | 16,52 | 97,33 | 100,83 | 11,23 |
| | Плов из отварной птицы | 170 | 13,9 | 17,76 | 29,71 | 337,39 | 331,39 | 56,99 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200 | 0,15 | 0,08 | 22,14 | 90,68 | 300,77 | 7,7 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,44 | 0,2 | 21,6 | 92,8 | 600,33 | 2,86 |
| Итого за Обед | | 610 | 19,83 | 20,43 | 89,97 | 618,2 | | 78,78 |
| | | Неделя: 2 | | День: четверг | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ Сибирский | 200 | 2,88 | 3,32 | 13,45 | 95,02 | 111,02 | 14,08 |
| | Рыба тушеная с овощами | 90 | 7,74 | 4,76 | 3,81 | 118,31 | 309,14 | 32,74 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 145,6 | 831,02 | 26,32 |
| | Кофейный напиток | 200 | 0,24 | 0,19 | 12,83 | 53,38 | 300,73 | 3,5 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 670 | 16,64 | 13,62 | 66,09 | 481,91 | | 78,78 |
| | | Неделя: 2 | | День: пятница | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 230 | 4,15 | 5,89 | 9,36 | 105,75 | 100,94 | 10,4 |
| | Голубцы ленивые с соусом | 100/30 | 9,03 | 18,93 | 13,45 | 262,15 | 898,01 | 41,82 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 2,55 | 36 | 233,7 | 811,03 | 16,37 |
| | Компот из плодов свежих (апельсины) | 180 | 0,24 | 0,05 | 21,95 | 90,61 | 300,11 | 8,05 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 730 | 24,3 | 27,57 | 96,96 | 761,81 | | 78,78 |
| Итого за период | | 6 815 | 204 | 224 | 908 | 6 332 | | |
| Среднее значение за период | | | 20,433 | 22,42 | 90,801 | 633,175 | | |

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