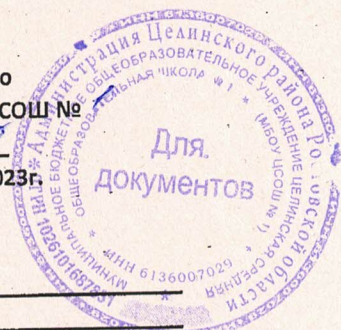




Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 1
 07.11.2023г.



Примерное 10-дневное меню школьных обедов на 2023 год

		Неделя: 1				День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	60	11,18	9,75	0,27	133,61	220,9	38,91
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,50
	Горошек зеленый консервированный (ТО)	10	0,31	0,02	0,65	4	914,01	2,68
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Итого за Обед		760	22,92	22,2	96,95	697,43		70,00
		Неделя: 1				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	12,50
	Сыр (порциями)	10	2,79	1,47		25	97,11	6,4
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	14,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кондитерское изделие	35	1,8	4,6	19,6	126	п/п	14,08
Итого за Обед		745	19,58	23,32	100,83	806,55		70,00
		Неделя: 1				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	3	9	15	128	100,28	14,15
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	39,55
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44

Итого за Обед		770	31,19	37,45	110,16	766,31		70,00
		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	42,48
	Соус томатный	30	0,41	1,62	2,25	25,58	854,01	1,52
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из квашеной капусты	30	0,45	3,03	2,42	39,36	822,03	4,11
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,28
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
Итого за Обед		760	22,08	25,94	89,65	681,12		70,00
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,80
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	14	15,41	7,03	224,27	220,54	47,08
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		660	23,57	21,93	66,23	588,21		70,00
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	37,86
	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150/10	5,76	5,49	44,05	248,72	858,01	9,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,54	12
	Кондитерское изделие	20	1,2	1,2	16,87	144	п/п	8,76
Итого за Обед		745	19,68	20,75	91,35	747,76		70,00
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01
	Чахохбили	100	16,38	22,19	7,64	297,03	220,6	41,02
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		810	30,44	39,28	96,42	879,85		70,00
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Сосиски в соусе томатном	70/50	8,06	16,99	18,82	202,18	220,91	38,00
	Капуста тушеная	50	1	1	5	38	220,08	6,45
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		825	21,65	28,2	136,36	848,61		70,00
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Плов куриный	200	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	43,14
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	40	1,6	4	11,2	57,6	805,06	5,26
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		750	27,85	30,65	112,83	846,99		70,00
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	83,63	971	9,75
	Оладьи из печени с морковью	75	14,1	12,83	17,68	244,25	220,61	31,50
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Икра кабачковая консер ТО	20	0,4	1,6	1,6	24	823	4,29
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		745	25,3	25,53	120,95	885		70,00
Итого за период		7 570	244	275	1 022	7 748		

Среднее значение за период	24,426	27,525	102,173	774,783		
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 ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"						
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г						
4.Сборник рецептур лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г						