



классовая школа № 38
документ

Утверждаю
Генеральный директор АО "Соцпитсервис"
Бедулин Р.А.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся (5-11 классы) в муниципальных образовательных организациях по программам СВО, ОВЗ, дети-инвалиды
возрастная категория 12 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	1 НЕДЕЛЯ					
	Понедельник Обед					
54-11с	Суп крестьянский	250	2,4	7,0	13,4	126,2
54-5м	Котлета из курицы с соусом	100	13,3	10,2	10,6	187,4
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	805	29,8	27,7	119,3	854,9
	Вторник Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,6	12,9	110,0
54-6м	Биточек мясной с соусом	100	13,6	14,7	12,3	236,4
54-1г	Макароны отварные	180	5,9	6,4	41,8	248,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	100	4,9	1,7	48,0	236,0
	Итого:	810	27,1	28,4	132,8	903,7
	Среда Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	6,7	87,0
54-25с	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,3	18,3	139,0
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	14,7	8,4	6,5	160,4
54-6г	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,8	250,9
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0
	Итого:	890	29,9	27,6	130,3	893,5
	Четверг Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд.	250	3,1	3,4	21,2	131,6
54-16м	Тефтели мясные с соусом	100	11,4	13,7	9,9	208,5
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	805	28,6	27,6	126,4	881,4
	Пятница Обед					
54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,6	7,2	9,6	109,6
54-18к	Суп молочный	250	6,0	7,1	22,8	179,6
54-25м	Курица тушеная	100	14,2	6,3	4,5	131,9
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	166,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0
	Итого:	890	29,9	28,1	116,9	848,2

2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник Обед						
54-11с	Суп крестьянский	250	2,4	7,0	13,4	126,2
54-5м	Котлета из курицы с соусом	100	13,3	10,2	10,6	187,4
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	95	4,5	1,6	45,6	224,0
	Итого:	805	30,2	27,6	128,2	890,9
Вторник Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,6	12,9	110,0
54-6м	Биточек мясной с соусом	100	13,6	14,7	12,3	236,4
54-1г	Макароны отварные	180	5,9	6,4	41,8	248,4
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	100	4,9	1,7	48,0	236,0
	Итого:	810	27,0	28,5	131,6	899,0
Среда Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	6,7	87,0
54-25с	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,3	18,3	139,0
54-12р	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	10,9	12,9	181,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,2	6,0	32,1	203,2
54-32хн	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	8,9	36,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0
	Итого:	890	28,5	29,6	117,3	835,4
Четверг Обед						
54-18к	Суп молочный	250	6,0	7,1	22,8	179,6
439*	Печень говяжья тушеная	100	12,4	12,7	6,4	191,5
54-6г	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,8	250,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,3	1,5	43,2	212,0
	Итого:	800	27,5	27,8	134,0	906,9
Пятница Обед						
54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,6	7,2	9,6	109,6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд.	250	3,1	3,4	21,2	131,6
54-23м	Би точек из курицы с соусом	100	13,3	10,2	10,6	187,4
54-4г	Греча отварная	180	9,5	8,8	40,8	280,4
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	70	3,2	1,1	33,0	168,0
	Итого:	880	31,1	30,8	131,8	945,2
	Всего за 10 дней		289,6	283,7	1268,6	8859,1
	Средние показатели за обед		28,96	28,37	126,86	885,91

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *