

Утверждаю: Директор
Исх. № 100009 Утвержденный с 01.09.2024
Исх. № 100009 Утвержденный с 01.09.2024
" " 2024г.

Утверждаю: Организатор питания ИП Комарова А.А.
" " 2024г.

Примерное 2-х недельное меню обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2024 г.

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	масса				энергетич еская
		б	ж	у		

Обед

82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми	250	6	4,25	21,5	147
268м/иоп	Плов с мясом	160	10,32	5,04	25,76	194,4
304м	Икра кабачковая	35	0,65	3,15	33,6	33,25
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,66
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	8,46	40,66
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	0	4,71	18,6
Итого за прием пищи:		685	20,1	12,8	103,8	480,6

1-я неделя
ВТОРНИК

Обед

96м	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	120
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	60/20	15	7,2	3,66	160
24м	Пюре картофельное	150	2,25	6,08	15,42	109,17
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
Итого за прием пищи:		710	21,7	18,9	65,2	536,2

1-я неделя

СРЕДА

Обед

113м	Суп картофельный с клецками	250	5	8	10	24
291м	Гуляш	65/25	15,49	7,23	4,47	148,06
	Каша пшеничная	150	7,8	6,8	38,7	195
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,246	14,58	70,8
	Кисель	200	0	0	33,93	129
Итого за прием пищи:		720	30,6	22,3	101,7	566,9

1-я неделя
ЧЕТВЕРГ

Обед

88м	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13	105
282м	Каша гречневая рассычатая	150	7,8	6,75	38,7	195
309м	Котлеты мясные	65	12,22	14,95	1,95	187,4167
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,369	21,87	106,2
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
Итого за прием пищи:		710	31,0	33,0	90,0	723,0

1-я неделя
ПЯТНИЦА

Обед

151м	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	287
203м/иоп	Рагу из курицы	215	11,91	4,67	11,91	192,06
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,29	17,01	82,83
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	10,4	41
Итого за прием пищи:		700	17,5	7,5	60,3	602,9

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

98м	Суп картофельный с бобовыми	250	6	4,25	21,5	147
250м/иоп	Котлеты мясные	80	15,04	18,4	2,4	231,11
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
Итого за прием пищи:		710	29,2	26,6	84,1	686,1

2-я неделя

ВТОРНИК

Обед

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	250	3	4,75	13	107
297м	Плов из птицы	210	10,01	8,53	24,33	214,77
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,425	24,3	115
342м/иоп	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
Итого за прием пищи:		710	17,4	13,7	93,0	560,8

2-я неделя

СРЕДА

Обед

103м	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	15,54	114
234м	Жаркое по-домашнему	180	15,36	7,77	18,38	213
349м	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,246	14,58	70,8
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
Итого за прием пищи:		660	19,6	13,4	66,9	473,8

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Обед

99м	Суп картофельный	250	13,4	7,8	0,4	249
259м	Куры тушеные в соусе	70/25	11,69	6,79	0,35	218
	Каша пшеничная	150	7,8	6,8	38,7	195
	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,32	18,95	92,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
Итого за прием пищи:		739	36,5	21,7	89,8	878,0

2-я неделя

ПЯТНИЦА

Обед

102м	Суп - лапша домашняя	250	2,5	2,92	18,26	123
493м	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	14	7	21	103,25
309м	Капуста тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63
342м/иоп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,205	12,15	59
	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64
Итого за прием пищи:		695	20,3	12,4	73,8	412,3
Итого за 10 дней			243,84	182,21	828,57	5920,46

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапиной, 2004г. Хлебопродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Гагунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А. Дюченко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Зубова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельян, 2008г. Москва