



Утверждаю:
Директор МБОУ «Семикараульский СОШ»
И. В. Зорин



Организатор питания ИП Комарова А.А.
А.А. Комарова
ИП 3148782044
ИНН 61507080125

Примерное 2-х недельное меню обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2024-2025г.

№ рсц.	Наименование дней недели,блюд	масса	пищевые вещества (г)			энергитиче ская
			б	ж	у	
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	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	40	3,04	0,328	19,44	94,4
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10,4	41
	Итого за прием пищи:	615	20,0	12,8	110,7	510,1

1-я неделя

ВТОРНИК

Обед						
96м	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	120
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	15	7,2	3,66	160
24м	Пюре картофельное	150	2,25	6,08	15,42	109,17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	16,56	68,4
	Итого за прием пищи:	660	22,5	19,0	68,2	552,0

1-я неделя

СРЕДА

Обед

113м	Суп картофельный с клецками	200	5	8	10	24
291м	Гуляш	70/20	16,69	7,79	4,81	159,44
	Каша пшеничная	150	7,8	6,8	38,7	195
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4
	Кисель	180	0	0	30,537	116,1
Итого за прием пищи:		660	32,5	22,9	103,5	588,9

1-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Обед

88м	Рассольник ленинградский	200	2,75	4,75	13	105
282м	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,75	38,7	195
309м	Котлеты мясные	80	15,04	18,4	2,4	230,67
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	16,56	68,4
Итого за прием пищи:		650	31,0	33,0	90,0	723,0

1-я неделя

ПЯТНИЦА

Обед

151м	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	2,5	21	287
203м/иоп	Рагу из курицы	220	12,46	4,89	12,46	201
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10,4	41
Итого за прием пищи:		640	18,4	7,7	63,3	623,4

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

98м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	4,25	21,5	147
250м/иоп	Котлеты мясные	85	16,92	20,7	2,7	260
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4

	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	0,18	16,56	68,4
Итого за прием пищи:		655	31,8	28,9	87,4	732,8	

2-я неделя

ВТОРНИК

Обед

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	200	3	4,75	13	107	
297м	Плов из птицы	210	10,01	8,53	24,33	214,77	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4	
342м/иоп	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10,4	41	
Итого за прием пищи:		630	16,1	13,6	67,2	457,2	

2-я неделя

СРЕДА

Обед

103м	Суп картофельный с рисом	200	1,8	5,2	15,54	114	
234м	Жаркое по-домашнему	180	15,36	7,77	18,38	213	
349м	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4	
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	16,56	68,4	
Итого за прием пищи:		600	20,4	13,5	69,9	489,8	

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Обед

99м	Суп картофельный	200	13,4	7,8	0,4	249	
259м	Куры тушеные в соусе	70/20	11,69	6,79	0,35	218	
	Каша пшеничная	150	7,8	6,8	38,7	195	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10,4	41	
Итого за прием пищи:		660	35,9	21,7	69,3	797,4	

2-я неделя

ПЯТНИЦА

Обед

102м	Суп - лапша домашняя	200	2,5	2,92	18,26	123	
------	----------------------	-----	-----	------	-------	-----	--

493м	Биточки куриные припущенные	70	14	7	21	103,25
309м	Капуста тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63
342м/иоп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4
	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64
Итого за прием пищи:		660	21,4	12,5	81,1	447,7
Итого за 10 дней			250,00	185,63	810,587	5922,18

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л. Е. Галунова, 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. Доценко, Е. В. Литвинова, Ю. Н. зубцова, 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