



Согласовано

Директор МБОУ Шаминская СОШ

2023 г.

Утверждаю:
Организатор питания И.П. Комарова А.А.

2023 г.

Примерное 2-х недельное меню обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2023 г.
с 7 до 11 лет



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая
			б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК**Обед**

82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми	250	2,01	5,17	13,74	110,49
268м/иоп	Плов с мясом	200	12,98	12,69	12,16	214,89
304м	Икра кабачковая	30	3,8	2,72	40	199,65
342м/иоп	Хлеб пшеничный	50	0,16	0,16	15,9	66,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого за прием пищи		730	21,88	21,27	99,13	677,04

1-я неделя

ВТОРНИК**Обед**

96м	Борщ с капустой и картофелем	250	10,8	3,63	17,25	145,55
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	50/25	17,44	10,27	5,21	183,67
24м	Пюре картофельное	150	0,26	0,04	25,07	102,09
350м	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	13,86	66,3
	Соленья в ассортименте	40	2,93	0,53	17,33	85,33
	Лимонный напиток	200	0,16	0,16	15,9	66,68
Итого за прием пищи		765	33,87	14,9	94,62	649,62

1-я неделя

СРЕДА**Обед**

113м	Суп картофельный с клецками	250	5	8	10	24
291м	Гуляш из филе кур	70/25	13,29	2,86	14,53	137,04
65м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	21,83	19,95	37,54	418
	Хлеб пшеничный	50	1	0,2	20,2	92
	Кисель	200	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого за прием пищи		745	44,05	31,54	99,6	756,37

1-я неделя

ЧЕТВЕРГ**Обед**

88м	Рассольник ленинградский	250	2,15	3,2	10,27	79,83
282м	Котлеты по хлыновски	70	11,82	7,97	9,46	157,63
309м	Каша гречневая	150	5,63	2,84	35,99	192,21
	Соус томатный	25	0,57	1,23	2,26	22,7
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	13,86	66,3
342м/иоп	Сок	180	0,23	0,05	17,62	68,59
Итого за прием пищи		820	22,68	15,56	89,46	587,26

1-я неделя

ПЯТНИЦА**Обед**

151м	Суп картофельный с вермишелью	250	9,59	5,68	19,46	168,18
203м/иоп	Рагу из курицы	225	7,91	6,13	33,89	223,08
348м/иоп	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,1	28,13	116,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого за прием пищи		725	20,89	12,44	98,81	592,69

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

98м	Суп картофельный с горохом	250	10,96	3,59	10,83	120,07
250м/иоп	Биточки из говядины	80	12,52	13,36	3,94	186,09
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,9	3,11	13,94	101,95
	Соус томатный	40	0,57	1,23	2,26	22,7
	Хлеб пшеничный	50	1	0,2	20,2	92
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого за прием пищи		770	31,88	22,02	68,5	608,14

2-я неделя

ВТОРНИК

Обед

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2,73	3,31	14,05	97,86
297м	Плов с курицей	230	21,62	20,02	6,32	292,38
304м	Салат из свеклы	100	3,8	2,72	40	199,65
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,53	17,33	85,33
342м/иоп	Кисель из яблок	200	0,16	0,16	15,9	66,68
Итого за прием пищи		830	31,24	26,74	93,6	741,9

2-я неделя

СРЕДА

Обед

103м	Суп картофельный с рисом	250	10,8	3,69	21,09	161,1
234м	Жаркое по-домашнему	180	13,04	4,91	15,44	158,78
	Икра кабачковая	30	0,57	1,23	2,26	22,7
349м	Хлеб пшеничный	50	0,78	0,06	22,12	93,28
	Компот из свежих фруктов	200	2,28	0,27	13,86	66,3
Итого за прием пищи		710	27,47	10,16	74,77	502,16

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Обед

99м	Суп картофельный	250	1,85	5,26	11,06	99,46
259м	Куры тушеные в соусе	80/25	14,93	20,48	20,81	328,02
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,8	2,72	40	199,65
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	13,86	66,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92
Итого за прием пищи		755	23,86	28,93	105,93	785,43

2-я неделя

ПЯТНИЦА

Обед

102м	Суп - лапша домашняя	250	5,87	5,6	19,28	150,87
493м	Биточки куриные припущенные	60	0,15	3,25	0,5	32,8
309м	Капуста тушеная	150	5,63	2,84	35,99	192,21
342м/иоп	Хлеб пшеничный	50	0,16	0,16	15,9	66,68
	Сок	200	2,28	0,27	13,86	66,3
Итого за прием пищи		710	14,09	12,07	85,53	508,86
Итого за 10ДНЕЙ		7560	271,91	195,63	909,95	6409,47

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 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