

СОГЛАСОВАНО
 Директор ООО ТПН "Сириус-Н"
 И.Ю.Лебедева

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 10
 Н.И. Глазунова

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся, из малоимущих семей и детей из семей, имеющих трех и более несовершеннолетних детей, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели -2 -й вариант с соусом или наггетсы 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	40	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		729	24,54	24,80	100,20	741,67
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	90	12,80	7,38	6,50	168,78
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	40	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		729	27,64	28,00	113,99	818,83
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
289/11	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	60	0,48	0,06	4,02	8,46
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		709	24,41	22,38	116,92	742,21
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	19,62	25,72	100,64	726,02
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
96/11	Суп рыбный	200	2,61	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		709	25,84	15,37	94,54	623,75
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
278/11	Тефтели -2 -й вариант с соусом или наггетсы 759/13	90	7,46	8,29	5,01	145,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	21,82	22,26	99,59	707,78
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	22,64	31,26	115,24	816,65
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	18,26	3,51	160,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	25,15	27,22	91,41	668,12
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
Таб.32/13	Икра кабачковая	40	1,60	2,20	4,20	57,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74

ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	729	21,72	22,52	134,23	871,90
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капусты с картоф.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	689	24,84	18,69	94,38	637,87

Примечание: Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате могут быть заменены на рыбу, тушенную

Меню составлено согласно:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред.
- Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся

Разработано _____