



Примерное 10-дневное меню горячих обедов (основной период)
для обучающихся 3-4 классов, 8-10 лет, 2025 год.

Обед 3-4 кл. II смена - 89 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед								
	Винегрет овощной с горошком	60	1,56	1,8	8,01	129,52	848,24	10,14
	Рассольник Ленинградский	200	2,46	4,28	17,89	119,36	132,03	12,1
	Плов по-узбекски	150/50	13,16	17,97	39,53	399,58	888	54,7
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за обед		700	20,8	24,43	106,41	822,31		89

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	1,25	8,08	6,39	103,15	805,16	12,39
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,57	4,26	7,55	75,62	100,96	16,99
	Рагу из птицы	180	15,94	11,71	41,35	335,75	220,21	52,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		710	23,1	28,58	100,5	705		89

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед								
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	11,84
	Суп картофельный с горохом	180	3,25	4,61	13,22	82,76	100,94	8,37
	Биточки рубленые куриные с соусом	70/30	9,9	11,13	11,22	199,71	1006,27	45,32
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	180	0,14	0,07	19,93	81,61	300,85	6,98
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		755	23,09	23,97	103,41	705		89

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед								
	Огурцы соленные	70	0,56		2,8	8,4	26,46	10,57
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,31	13,91	83,89	100,99	11,14

	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	90	13,24	16,69	15,1	272,06	1010,04	49,11
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,49	24,71	155,31	807,05	8,02
	Компот из плодов свежих (лимоны)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	7,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		750	23,1	23,7	100,5	705		89
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Борщ с картофелем, со сметаной	240	2,04	5,09	14,19	108,29	100,81	21,56
	Тефтели из мяса птицы	90/30	10,64	10,5	13,36	242,98	220,1	49,08
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	6394	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		750	23,29	25,28	100,5	725,8		89
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	11,01
	Биточки рубленые куриные с соусом	90/30	13,32	14,95	13,46	203,52	1006,23	51,72
	Макароны отварные	170	6,51	6,82	39,48	245,41	825,05	15,41
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	8
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		730	25,49	24,38	107,66	706,6		89
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,34	3	5,86	57,08	100,96	11,3
	Тефтели из мяса птицы с соусом	100/30	16,64	16,21	25,36	322,98	220,1	54,35
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,01	33,52	207,13	810,01	11,81
	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,17	18,41	77	300,7	8,68
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		710	26,29	25,59	104,75	756,99		89
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Огурцы соленые	60	0,48		2,4	7,2	26,43	8,52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	240	2,81	2,87	19,82	116,8	100,83	12,93
	Плов из отварной птицы	170	16,22	20,85	46,74	397,52	331,29	56,99

	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		710	23,1	24	112,7	705		89
		Неделя: 2						

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г