

Утверждено
Директор ООО "Мега-Торг"
А.А. Нейжмак

2025г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №

2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)

для обучающихся 5-11 классов с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше,

членов семей участников специальной военной операции;

для обучающихся из многодетных семей, состоящих на учете в УСЗН на 2025 год

Обед 5-11 кл. - 78,78 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	220	2,71	4,71	19,68	131,3	132,04	12,74
	Плов по-узбекски	150/50	13,16	23,39	39,53	425,58	888	54,7
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за обед		650	18,63	28,43	94,79	707,53		78,78

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,22	7,2	9,79	114,17	100,98	19,16
	Рагу из птицы	180	11,28	11,71	17,91	222,82	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		685	17,84	23,44	72,91	527,47		78,78

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	230	4,15	5,89	9,36	105,75	100,94	10,4
	Биточки рубленые куриные	80	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,24	44,91
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		690	23,17	21,06	92,84	647,56		78,78

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								

	Суп картофельный с крупой рисовой	230	1,99	2,66	16	96,47	100,89	12,21
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	90	9,9	5,13	3,96	113,76	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	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		700	18,6	12,44	83,25	527,68		78,78
		Неделя: 1						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,39	16,52	97,33	100,83	11,23
	Плов из отварной птицы	170	13,9	17,76	29,71	337,39	331,39	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		610	19,83	20,43	89,97	618,2		78,78
		Неделя: 2 День: четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,02	111,02	14,08
	Рыба тушеная с овощами	90	7,74	4,76	3,81	118,31	309,14	32,74
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	145,6	831,02	26,32
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,87	0,23	24,3	104,4	600,42	3,54
Итого за Обед		685	17,69	13,51	71,34	503,23		78,78
		Неделя: 2 День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	230	4,15	5,89	9,36	105,75	100,94	10,4
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	9,03	18,93	13,45	262,15	898,01	41,82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	16,37
	Компот из плодов свежих (апельсины)	180	0,24	0,05	21,95	90,61	300,11	8,05
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		730	24,3	27,57	96,96	761,81		78,78
Итого за период		6 830	205	224	913	6 353		
Среднее значение за период			20,538	22,409	91,326	635,307		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "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