



**Примерное 10-дневное меню горячих обедов
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.**

Обед 5-11 кл. - 74,97 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|---------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский | 220 | 2,71 | 4,71 | 19,68 | 131,3 | 132,04 | 13,87 |
| | Плов по-узбекски | 150/50 | 13,16 | 23,39 | 39,53 | 425,58 | 888 | 50,76 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 19,38 | 81,05 | 300,7 | 8,2 |
| | 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 | | 74,97 |

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|---------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и зеленого горошка | 65 | 1,02 | 6,57 | 5,19 | 83,81 | 805,15 | 7,96 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 200/10 | 1,57 | 4,26 | 7,55 | 75,62 | 100,96 | 13,3 |
| | Рагу из птицы | 180 | 11,28 | 11,71 | 17,91 | 222,82 | 220,21 | 47,57 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 4,33 | 23,61 | 97,68 | 639,04 | 4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 685 | 17,35 | 27,02 | 70,46 | 549,53 | | 74,97 |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 3,61 | 5,12 | 8,14 | 91,96 | 100,94 | 8,62 |
| | Биточки рубленые куриные | 80 | 10,89 | 10,04 | 12,34 | 184,73 | 1006,24 | 44,04 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 825,03 | 12,77 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200 | 0,15 | 0,08 | 22,14 | 90,68 | 300,77 | 7,4 |

| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|-------|
| Итого за Обед | | 660 | 22,63 | 20,29 | 91,62 | 633,77 | | 74,97 |
| | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 1,73 | 2,31 | 13,91 | 83,89 | 100,99 | 8,11 |
| | Печень, тушеная в сметанном соусе | 50/40 | 13,82 | 13,66 | 7,51 | 209,47 | 220,23 | 50,42 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4 | 4,49 | 24,71 | 155,31 | 807,05 | 7,2 |
| | Компот из плодов свежих (лимоны) | 200 | 0,13 | 4 | 22,38 | 92,54 | 300,75 | 7,1 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,13 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 670 | 22,26 | 2,58 | 84,71 | 610,81 | | 74,97 |
| | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Свекольник | 200 | 2,07 | 6,22 | 15,25 | 125,79 | 101,02 | 14,1 |
| | Тефтели из мяса птицы | 80 | 10,64 | 16,21 | 13,36 | 242,98 | 220,1 | 39,92 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 2,55 | 36 | 233,7 | 811,03 | 14,81 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 4,33 | 23,61 | 97,68 | 639,04 | 4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 660 | 24,49 | 29,46 | 104,42 | 769,75 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 1,9 | 2,27 | 13,67 | 83,22 | 100,02 | 8,94 |
| | Биточки рубленые куриные | 80 | 10,89 | 10,04 | 12,34 | 184,73 | 1006,24 | 44,04 |
| | Макароны отварные | 160 | 5,76 | 5,23 | 34,99 | 209,92 | 825,06 | 12,55 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 81,65 | 300,76 | 7,3 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 670 | 21,45 | 17,83 | 96,65 | 629,12 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | | День: вторник | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |

| | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 200/10 | 1,57 | 4,26 | 7,55 | 75,62 | 100,96 | 13,3 |
|-----------------------------------|---|------------------|------------------|----------------------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | Тефтели из мяса птицы | 80 | 10,64 | 16,21 | 13,36 | 242,98 | 220,1 | 39,92 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,7 | 6,01 | 33,52 | 207,13 | 810,01 | 11,41 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 19,38 | 81,05 | 300,7 | 8,2 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 670 | 19,67 | 26,81 | 90,01 | 676,38 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | День: среда | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,34 | 2,39 | 16,52 | 97,33 | 100,83 | 8,41 |
| | Плов из отварной птицы | 180 | 14,72 | 18,8 | 31,46 | 357,24 | 331,22 | 57,02 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200 | 0,15 | 0,08 | 22,14 | 90,68 | 300,77 | 7,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 610 | 19,79 | 21,42 | 86,32 | 614,85 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | День: четверг | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ Сибирский | 200 | 2,88 | 3,32 | 13,45 | 95,02 | 111,02 | 11,6 |
| | Рыба тушеная с овощами | 110 | 9,46 | 5,82 | 4,65 | 144,6 | 309,12 | 38,63 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 145,6 | 831,02 | 20,6 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | 300,71 | 2 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 690 | 18,12 | 14,49 | 64,08 | 494,72 | | 74,97 |
| | | Неделя: 2 | | День: пятница | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Овощи свежие | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 893,03 | 13,32 |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 3,61 | 5,12 | 8,14 | 91,96 | 100,94 | 8,62 |
| | Голубцы ленивые с соусом | 80/30 | 7,39 | 15,16 | 11,41 | 213,21 | 898 | 32,08 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 2,55 | 36 | 233,7 | 811,03 | 14,81 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 4,33 | 23,61 | 97,68 | 639,04 | 4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,58 | 0,15 | 16,2 | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Обед | | 730 | 23,1 | 27,35 | 96,36 | 711,75 | | 74,97 |
| Итого за период | | 6 695 | 207 | 216 | 879 | 6 398 | | |
| Среднее значение за период | | | 20,749 | 21,568 | 87,942 | 639,821 | | |

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620578

Владелец Жевтяк Александр Валентинович

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025