



Утверждаю
Директор ООО "Мега-Торг"
А.А. Нейжмак
2024г.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 80
2024г.

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