

Утверждаю

Директор ООО "Мега-Торг"

А.А. Нейжмак

2025г.

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №

2025г.

**Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания на завтрак и обед (осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год.**

Двухразовое горячее питание - 155 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	230	16,09	11	49,39	365,6	220,64	33,82
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	14
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	7,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
Итого за Завтрак		630	22,5	23	95,75	680		78,78

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	2,46	4,28	17,89	119,36	132,02	15,45
	Плов по-узбекски	135	11,83	18	26,64	318,74	888,08	49,43
	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		615	17,05	22,61	80,11	588,75		76,22

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	100/30	13,66	28,44	19,52	375,89	889,01	56,82
	Макароньы отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	15,6
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		550	24,23	36,05	95,75	781,92		78,78

Неделя: 1

День: вторник

Прием	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№
-------	-----	------------------	--	--	---------	---



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,8	5,3	12,3	104	100,95	13,1
	Рагу из птицы	185	11,73	12,16	18,48	230,95	220,21	55,76
	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
<b>Итого за Обед</b>		675	18,87	21,99	75,99	525,43		76,22
		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: среда</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Рыба тушеная с овощами	120	13,29	11,34	19,84	266,74	309,11	40,78
	Картофельное пюре	190	5,76	11,46	44,33	280,25	831,04	33,04
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,49	23	95,75	691,24		78,78
		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: среда</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	12,13
	Биточки рубленые куриные с соусом	60/30	5,94	5,48	6,73	100,76	1006,28	40,62
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Компот из плодов свежих	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
<b>Итого за Обед</b>		720	18,58	17,26	88,05	575,04		76,22
		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: четверг</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Винегрет овощной с горошком	100	1,56	10,16	8,01	129,52	848,16	17,5
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	12,47	18,93	27,38	262,15	898,01	41,82
	Каша пшеничная вязкая	180	4,99	6,1	28,66	192,18	194,05	12,7
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		650	22,5	35,39	95,75	717,91		78,78
		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: четверг</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,16	2,88	17,38	104,87	100,97	14,1
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	80	8,8	4,56	3,52	101,12	1010,06	42,9
	Каша пшеничная вязкая	175	4,67	5,24	28,83	181,2	807,09	9,78
	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
<b>Итого за Обед</b>		735	18,34	12,84	88,31	549,33		76,22
			<b>Неделя: 1</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Свекла отварная	110	1,65	0,11	9,68	46,2	913,08	11,73
	Плов из отварной птицы	200	17,41	22,69	54,49	501,1	331,23	62,09
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,5	23	95,75	680		78,78
			<b>Неделя: 1</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Борщ с картофелем, со сметаной	200	1,7	4,24	9,68	90,24	100,81	17,99
	Тефтели из мяса птицы с соусом	70/30	9,67	14,74	12,15	220,89	220,1	39,3
	Каша гречневая вязкая	170	7,11	5,85	31,44	208,59	838,09	12,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
<b>Итого за Обед</b>		700	21,96	29,31	93,08	687		76,22
			<b>Неделя: 2</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	10	9,34	29,39	210,21	202,11	29,9
	Бутерброд с сыром и с маслом	40	5,37	9,03	8,34	140,57	832,03	24,74
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5



	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
Итого за Завтрак		590	18,79	19,31	81,46	544,26		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: понедельник</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	11,01
	Биточки рубленые куриные с соусом	60/30	5,94	5,48	6,73	100,76	1006,22	40,72
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	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		680	17	12,99	94,25	555,23		76,22
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: вторник</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	110	12,1	15,92	27,18	301,9	1010,07	58,98
	Каша гречневая вязкая	200	8,36	6,88	36,99	245,4	838,05	14,84
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Завтрак		550	23,9	23	95,75	680		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: вторник</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	5,3	12,3	104	100,95	13,1
	Тефтели из мяса птицы с соусом	70/30	9,67	14,74	12,15	220,89	220,1	39,3
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,01	33,52	207,13	810,01	11,81
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
	Хлеб пшеничный йодированный	35	3,01	0,18	18,9	81,2	600,4	2,81
Итого за Обед		735	20,36	26,41	96,25	694,27		76,22
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: среда</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Винегрет овощной с горошком	90	1,4	9,14	7,21	116,57	8484,21	15,52



	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	13,88	10,04	33,55	294,31	1006,2	48,9
	Каша ячневая вязкая	180	4,1	4,64	28,69	158,26	908,06	8,32
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
<b>Итого за Завтрак</b>		610	22	23,97	95,75	680		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: среда</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	2,99	20,65	121,67	100,83	13,98
	Плов из отварной птицы	160	13,08	16,71	27,96	317,55	331,27	53,12
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	180	0,14	0,07	19,93	81,61	300,85	6,98
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
<b>Итого за Обед</b>		620	18,73	19,92	84,74	590,43		76,22
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: четверг</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	80/80	18,46	22,2	49,47	476,8	465,1	54,41
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	896	19,41
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,5	23	95,75	680		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: четверг</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Обед</b>								
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,02	111,01	14,08
	Рыба тушеная с овощами	90	7,74	4,76	3,81	118,31	309,14	32,74
	Картофельное пюре	140	2,99	4,85	18,48	135,89	831,1	24,44
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Обед</b>		670	19,24	13,13	78,24	538,02		76,22
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: пятница</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>Завтрак</b>								

	Икра кабачковая консервированная	70	1,17	1,49	7,47	43,38	823,11	14,88
	Макароны отварные с сыром	200	8,65	8,78	41,09	290,96	220,18	24,94
	Яйцо вареное	40	5,37	9,03	8,34	140,57	832,03	18,5
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,21	22,98	90,12	673,17		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: пятница</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	12,13
	Голубцы ленивые с соусом	80/30	7,39	15,16	11,41	213,21	898	33,51
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,87	9,56	47,11	323,86	811,1	20,39
	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
<b>Итого за Обед</b>		760	25,59	31,57	106,85	814,48		76,22
<b>Итого за период</b>		12 690	419	461	1 823	12 926		
<b>Среднее значение за период</b>			41,934	46,073	182,345	1292,648		

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