Утверждаю обо "Мега-Торг" А.А. Нейжмак 2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов с 10 до 11лет, 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

ООСД 3-11	1 KJI 70,70 pyu.	педеля:	1		день.	понедельн	_	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№	
			Белки	Жиры	Углевод	тическая	рецептур	Цена
		оттоди	Desira	жиры	Ы	ценность	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
Sa. 31	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	йодированный							
Итого за обед		650	18,63	28,43	94,79	707,53		78,78
		Неделя:	1		вторник		Matthews	
_	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества			Энерге- №		
Прием пищи			_	0.10	Углевод	тическая	рецептур	Цена
		блюда	Белки	Жиры	ы	ценность	ы	
Обед			7					
	Щи из свежей капусты с	250/10	2,22	7,2	9,79	114,17	100,98	19,16
	картофелем, сметаной							
	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
	The same of the transfer of th		,	,				
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
^	йодированный							
Итого за Обе	Итого за Обед		17,84	23,44	72,91	527,47		78,78
		Неделя:	1		День:	среда		
			Пищевые вещества			Энерге-		
Прием	Наименование блюда	Bec			Углевод	тическая	№ рецептур	Цена
пищи		блюда	Белки	Жиры	ы	ценность	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	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	(яблоки, апельсины)			27.20		,		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	йодированный		,	,				
иодированный Итого за Обед		690	23,17	21,06	92,84	647,56		78,78
		Неделя:						
			Пишевые вещества			Энерге-	No	
Приом		Rec	Пищевые вещества			Juchi C.	-,-	

пищи	Наименование блюда	БСС блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	тическая ценность	рецептур ы	Цена
Обед	P						4	
	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 Обе		700	18,6	12,44	83,25	527,68		78,78
	4 4	Неделя:	1		День:	пятница		
П				евые вещ			No	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	тическая ценность	рецептур ы	Цена
Обед								
	Борщ с картофелем, со сметаной	230	1,95	4,88	11,13	103,78	100,81	20,14
	Тефтели из мяса птицы	80	10,64	16,21	25	242,98	220,1	41
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11
, 1 V R C	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
Ітого за Обе	ед	690	22,34	30,73	103,68	698,09		78,78
		Неделя: 2 День: понедельник						
Прием		Вес Пищевые вещества Энерге-				№		
пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	тическая ценность	рецептур ы	Цена
Обед	× 1 . 1 . 1							
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	11,01
	Биточки рубленые куриные	80	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,24	44,91
	Макароны отварные	150	5,76	5,23	34,99	209,92	825,06	13,63
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	7,09
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Ітого за Обе	СД	660	21,45	17,83	96,65	629,12		78,78
		Неделя: 2 День: вторник						
Прием	Наименование блюда	Bec		евые вещ	ества Углевод	Энерге- тическая	№ рецептур	Цена
пищи		блюда	Белки	Жиры	ы	ценность	ы	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	5,3	12,3	104	100,95	13,1
20	Тефтели из мяса птицы	80	10,64	16,21	25	242,98	220,1	41
3	Каша перловая рассыпчатая	170	5,33	6,81	37,99	234,75	810,05	13,34
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14

Итого за Об	ед	730	21,53	28,65	110,87	732,38		78,78
			2		День:	среда		
Приом		Dan	Пишерые рашаства				No	
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Готин	210	Углевод	Энерге- тическая	рецептур	Цена
пищи		блюда	Белки	Жиры	ы	ценность	ы	
Обед								
	Суп картофельный с	200	2,34	2,39	16,52	97,33	100,83	11,23
	макаронными изделиями							
11 11 11 11 11	Плов из отварной птицы	170	13,9	17,76	29,71	337,39	331,39	56,99
	Компот из плодов свежих	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
_	(яблоки, апельсины)							
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	йодированный							
Итого за Обед		610	19,83	20,43	89,97	618,2		78,78
			еделя: 2		День:	День: четверг		
Прием	Наименование блюда	Bec	Пиш	(евые вещ	ества	Энерге-	№ рецептур	Цена
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углевод	тическая		
		Отподи	DCJIKH	жиры	ы	ценность	ы	
Обед					_	Y		
	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
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
_	йодированный		€				**	
Итого за Обе	Д	670	16,64	13,62	66,09	481,91		78,78
		Неделя: 2 День: пятница						
Прием	Наименование блюда	Bec	Пищевые веп		ества	Энерге-	№	
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углевод	тическая	рецептур	Цена
		отпода	Delikh	жиры	Ы	ценность	Ы	
Обед				7 .00	0.06	105.55	100.04	10.4
	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	180	0,24	0,05	21,95	90,61	300,11	8,05
	(апельсины)	0.0	0.70	0.17	160	(0.1	(00.00	0.14
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
W 05	йодированный	720	24.2	27.57	06.06	761.01		70.70
Итого за Обед		730	24,3	27,57	96,96	761,81		78,78
Итого за период 6 815			204	224	908	6 332		
Среднее значение за период			20,433	22,42	90,801	633,175		

При составлении меню использовалась литература:

"Хлебпродинформ"

^{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

^{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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620578

Владелец Жевтяк Александр Валентинович

Действителен С 10.09.2024 по 10.09.2025