



Утверждаю  
 Директор ООО "Мега-Торг"  
 А.А. Нейжмак  
 2023г.



Согласовано  
 Директор МБОУ СОИИ №1  
 2023г.

**Примерное 10-дневное меню школьных обедов на 2023 год**

Неделя: 1								
День: понедельник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	65	12,12	10,56	0,29	144,74	220,9	35,34
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,50
	Горошек зеленый консервированный (ТО)	20	0,62	0,04	1,3	8	914	4,81
	Компот из свежих плодов яблок	200*	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>25,59</b>	<b>23,23</b>	<b>106,82</b>	<b>754,56</b>		<b>70,00</b>
Неделя: 1								
День: вторник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9,00
	Сыр (порциями )	15	4,19	2,21		37,5	97,1	9,9
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	14,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Кондитерское изделие	35	1,8	4,6	19,6	126	п/п	14,08
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>20,98</b>	<b>24,06</b>	<b>100,83</b>	<b>819,05</b>		<b>70,00</b>
Неделя: 1								
День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	3	9	15	128	100,28	14,15
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	39,55
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57

	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		770	31,19	37,45	110,16	766,31		70,00
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшениной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	70	13,78	14,85	2,52	188,76	220,36	40,54
	Соус томатный	40	0,54	2,16	3	34,1	854,02	2,04
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	26,02	4,88
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
Итого за Обед		790*	25	28,92	95,04	744,14		70,00
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,80
	Капуста тушеная с мясом птицы	180	15,74	17,34	37,91	352,3	220,54	46,44
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Итого за Обед		690	26,08	24,16	100,91	742,39		70,00
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	37,86
	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150/10	5,76	5,49	44,05	248,72	858,01	9,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,54	12
	Кондитерское изделие	20	1,2	1,2	16,87	144	п/п	8,76
Итого за Обед		745	19,68	20,75	91,35	747,76		70,00
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01
	Чахохбили	100	16,38	22,19	7,64	297,03	220,6	41,02

	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Икра морковная	50	0,94	3,77	5,11	59,16	863,02	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
<b>Итого за Обед</b>		810	30,44	39,28	96,42	879,85		70,00
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: среда</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Сосиски в соусе томатном	75/50	8,4	17,7	19,6	210,6	220,91	38,64
	Капуста тушеная	50	1	1	5	38	220,08	6,45
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
<b>Итого за Обед</b>		825	21,22	28,61	133,34	830,88		70,00
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: четверг</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Плов куриный	210	15,75	21,02	46,4	443,01	220,41	41,82
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	45	1,8	4,5	12,6	64,8	805,02	6,58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
<b>Итого за Обед</b>		765	25,31	30,2	123,51	872,87		70,00
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: пятница</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	83,63	971	9,75
	Оладьи из печени с морковью	75	14,1	12,83	17,68	244,25	220,61	30,79
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Икра кабачковая консер ТО	25	0,48	2,23	1,93	29,75	823,01	5,00
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	6,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,93
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44

Итого за Обед	750	25,38	26,16	121,28	890,75		70,00
Итого за период	7 690	251	283	1 080	8 049		
Среднее значение за период		25,087	28,282	107,966	804,856		

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.  
Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией  
Ф.Л.Марчука 1996 г

4.Сборник рецептур лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г