

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

2024г
 г. Сальск
 ИНН 6153002006

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 16
 2024г.

Примерное 10-дневное меню школьных обедов на 2024 год

Обед ОВЗ 1-4 кл. - 79,94 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	5,78	82,37	26,02
	Рассольник Ленинградский	200	2	3	13,86	93,04	132
	Плов по-узбекски	150	14	17	29,65	261	444,01
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			22,9	93,95	300,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7,28	37,4	600,02
Итого за обед		660	21	26	95,67	637,36	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свеклы и зеленого горошка с зеленью	60	1	6	4,79	77,5	805,1
	Суп картофельный с горохом	250	5	7	10,18	117,2	100,66
	Тефтели мясные с соусом	80/20	6	8	4,93	139,2	220,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	3	36	233,7	811,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		19,8	81	639,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7,28	37,4	600,02
Итого за Обед		810	25	24	99,18	755,6	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	1	5	3	60,33	26,21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9,84	83,2	100,31
	Биточки рубленные куриные	80	10	9	9,8	158,45	1006,17
	Рис отварной	150	4	4	37,53	205,16	827,01

	Чай с сахаром каркаде	200			20	78	300,55
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		21,6	92,8	600,26
Итого за Обед		720	20	22	101,77	677,94	
		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед							
	Морковь отварная дольками	60	1	2	4,54	44,16	913,04
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2	2	13,9	83,9	100,14
	Котлета Московская	80	11	13	2,8	173,6	220,72
	Макароны отварные	150	5	5	32,8	196,8	825
	Компот из плодов свежих (лимон)	200			22,38	92,54	300,41
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		21,6	92,8	600,26
Итого за Обед		730	22	22	98,02	683,8	
		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед							
	Икра свекольная	60	2	5	8,75	87,16	220,12
	Рассольник Ленинградский	200	2	3	13,86	93,04	132
	Рагу из птицы	180	16	16	27,9	345,6	220,21
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			22,9	93,95	300,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		21,6	92,8	600,26
Итого за Обед		680	23	24	95,01	712,55	
		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед							
	Огурцы свежие	60			1,5	8,4	979,06
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9,84	83,2	100,31
	Чахохбили	80	7	8	2,64	104,4	220,6
	Макароны отварные	150	5	5	32,8	196,8	825
	Напиток из плодов шиповника	200			19,45	81,65	300,39
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7,28	37,4	600,02
Итого за Обед		740	18	17	89,71	581,45	
		Неделя: 2			День: вторник		
Прием			Пищевые вещества			Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1	7	6,74	96,1	26,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16,52	97,34	100,13
	Плов куриный	160	13	15	19,84	260,8	331,17
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			22,9	93,95	300,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7,28	37,4	600,02
Итого за Обед		680	20	24	89,48	655,19	
			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5,02	50,91	851
	Борщ Сибирский	200	3	3	13,45	95,02	111
	Котлета Московская	85	11	14	2,98	184,45	220,72
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4	24,71	155,31	807,02
	Компот из плодов свежих (Яблоки, апельсины)	200			22,14	90,68	300,42
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7,28	37,4	600,02
Итого за Обед		745	23	24	91,78	683,37	
			Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед							
	Помидоры свежие	60	1		2,28	14,4	853,06
	Суп картофельный с горохом	200	4	5	8,14	93,76	100,66
	Рагу из свинины	170	10	11	18,92	294,7	220,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		19,8	81	639,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10,8	46,4	600,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7,28	37,4	600,02
Итого за Обед		670	19	16	67,22	567,66	
			Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		12	1,85	22,47	20,03
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	10,27	93,79	100,44

	Тефтели из мяса птицы с	80/20	12	8	11,85	181	220,1
	Каша гречневая	160	7	6	29,55	196,16	838,01
	Компот из плодов свежих	200			22,9	93,95	300,13
	Хлеб пшеничный	30	3		16,2	69,6	600,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7,28	37,4	600,02
Итого за Обед		775	25	31	99,9	694,37	
Итого за период		7 210	216	230	928	6 649	
Среднее значение за период			21,6	23	92,774	664,929	

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