

Утверждаю

И.И. Нейжмак Александр Иванович  
И.И. Нейжмак  
2023г.



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 15



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			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	60	11,18	9,75	0,27	133,61	220,9	27,79
	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 (ГО)	10	0,31	0,02	0,65	4	914,01	2,42
	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	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>24,34</b>	<b>22,4</b>	<b>108,15</b>	<b>739,43</b>		<b>60,00</b>
		Неделя: 1				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	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)	10	2,79	1,47		25	97,11	6,65
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	11,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Печенье 28г	28	2,3	5	65,8	281	968,03	11,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>728</b>	<b>19,31</b>	<b>23,42</b>	<b>149,23</b>	<b>935,4</b>		<b>60,00</b>
		Неделя: 1				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	3,98	13,6	110,31	100,1	10,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	35,85
	Огурцы маринованные	30	0,84		0,4	4,8	862,03	4,89
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52

	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Обед		740	30,09	28,66	104,05	694,26		60,00
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	30,31
	Соус томатный	45	1,35	5,41	7,51	85,26	854	2,29
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из квашенной капусты	25	0,37	2,52	2,02	32,8	822,04	4,91
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
Итого за Обед		780	29,71	29,52	98,31	780,38		60,00
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			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	150	13,12	14,45	6,59	210,25	220,54	36,50
	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	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Обед		850	25,37	24,96	73,34	635,99		60,00
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	34,86
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,46	10,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Фрукты	110			0,01	0,04	500	12,62
Итого за Обед		835	13,49	14,36	34,24	381,23		60,00
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	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	50/50	5,87	12,87	4,15	156,84	220,91	26,80
	Салат из квашенной капусты	40	0,6	4,04	3,22	52,48	822,05	8,34

	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	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Обед		790	18,29	26,82	116,11	791,6		60,00
		Неделя: 2		День: среда				
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	10,92	14,79	5,09	198,02	220,6	29,20
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Икре морковная	75	1,41	5,66	7,67	88,74	863,01	8,04
	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	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Обед		835	25,45	33,77	96,43	810,42		60,00
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Плов куриный	50/150	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	32,45
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	45	1,8	4,5	12,6	64,8	805,02	6,64
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Обед		745	27,28	30,85	110,43	828,04		60,00
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	9	15	128	100,63	9,75
	Оладьи из печени с морковью	60	11,28	10,26	4,14	155,4	220,61	27,02
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831	14,96
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
Итого за Обед		710	23,08	28,36	111,81	816,52		60,00
Итого за период		7393	230	281	994	7393		
Среднее значение за период			23	28,1	99,4	739,3		

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. Лапкиной 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