



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №24 п. Маньчестер
 Радченко В.В.



Примерное 10-дневное меню школьных горячих обедов-64 рубля 30 копеек

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рабочий:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100.39	9,00
	Сосиски в соусе томатном	120	5,9	13	4,14	346,5	220.91	36,27
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	9,95
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600.01	3,10
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
Итого за Обед		770	17,51	21,55	105,97	866,56		64,30
		Неделя:	1			День:	вторник	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100.32	12,07
	Рагу из птицы	60/150	8,5	10,83	17,83	203,64	220,21	38,60
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,06	5,01	50,9	851	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600.01	3,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,43
Итого за Обед		730	16,33	19,9	77,28	541,84		64,30
		Неделя:	1			День:	среда	
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100.34	9,51
	Чахохбили	55/50	12,68	16,33	5,09	218,92	220,75	30,13
	Каша гречневая вязкая	150	5,06	7,9	25,9	213,4	84,01	10,74
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600.01	3,10
	Огурцы маринованные	25	0,7	0	0,33	4	220.09	4,97
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
Итого за Обед		730	24,61	27,18	94,25	727,72		64,30
		Неделя:	1			День:	четверг	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100.3	11,76
	Биточек натуральный рубленый куриный	60	13	11,8	6,5	206,7	995	28,15
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	2,20
	Рис отварной	100	2,6	3,87	25,75	150,71	816	10,18
	Винегрет овощной	60	1,32	6,8	4,7	76,6	848	6,52
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600.01	3,10
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	300.05	2,39
Итого за Обед		710	23,8	29,71	93,97	742,86		64,30
		Неделя:	1			День:	пятница	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	4,1	6,51	82,4	100.37	9,30
	Тефтели из филе птицы	70/50	9,8	9,5	12,1	299,1	220.1	27,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,5	6,5	39,6	243,4	842	7,16
	Овощи свежие	50	0,4	0,06	1,3	7	979	11,64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600.01	3,10
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
Итого за Обед		790	24,81	20,41	122,31	889,9		64,30
		Неделя:	2			День:	понедельник	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100.32	12,07
	Котлеты рубленые из птицы	70	12,4	13,4	10,2	211,4	220,14	26,12
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	0,9	5,6	7,17	82,7	78	8,06
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	2,20
	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,5	2,5	25,4	851	2,50
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600.01	3,10
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	10,25
Итого за Обед		790	20,32	27,74	83,38	649,89		64,30
		Неделя:	2			День:	вторник	
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100.34	8,60
	Оладьи из печени с морковью	60	12,68	16,33	17,34	218,92	220,75	24,40
	Рис отварной	150	3,9	5,8	38,6	226,07	816	15,27
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600.01	3,10
	Салат из соленых огурцов с маслом	55	0,1	2,8	2,5	34,5	17	7,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,43

Итого за Обед	715	23,61	27,88	119,15	764,01		64,30
Обед	Неделя:	2			среда		
Суп картофельный с фасолью	250	6,8	6,7	13,9	143,3	100,22	8,36
Птица тушенная в соусе	70/50	13,6	19	6,5	252,8	220,02	35,62
Картофель запеченный	100	2,9	3,58	23,64	138,62	993	6,40
Огурцы маринованные	25	0,7	0	0,33	4	220,09	4,97
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,10
Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
Итого за Обед	745	28,44	29,53	93,39	742,6		64,30
Обед	Неделя:	2			четверг		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	9,00
Плов куриный	50/150	12,2	11,3	38,8	485,34	220,79	33,65
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	600,1	8,30
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,10
Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	10,25
Итого за Обед	700	19,89	18,79	111,38	857,8		64,30
Обед	Неделя:	2			пятница		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	11,76
Рыба тушенная с овощами	60/50	19,42	6,1	5,09	154,2	309,02	21,09
Картофель отварной	150	3,75	4,96	22,08	146,67	813	17,40
Огурцы маринованные	25	0,7	0	0,33	4	220,09	4,97
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,10
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
Итого за Обед	745	30,16	17,07	101,45	667,63		64,30
Итого за период	7425	229,48	239,76	1002,53	7450,81		
Среднее значение за период		22,948	23,976	100,253	745,081		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобkis, М.В. Семенкина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Кринга, М.Н. Бойко),
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лащиной 2004г "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой