



Утверждено  
Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"  
Н.И. Кудрявцев

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №21 г. Матвеевской  
Радченко В.В.



Примерное 10-дневное меню школьных горячих обедов -90 рублей 70 копеек  
Для обучающихся 5-11 классов, члены семей которых призваны на военную службу по мобилизации.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250/35	8,54	8,32	17,34	179,12	100,22	23,31
	Сосиска молочная	75	7,8	11,7	0,65	138,9	220,55	39,24
	Салат из квашеной капусты	35	0,56	1,78	2,71	29,94	45,02	7,53
	Каша гречневая вязкая	160	5,35	8,4	27,6	284,5	84,01	11,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>26,49</b>	<b>30,61</b>	<b>107,58</b>	<b>881,46</b>		<b>90,70</b>
		Неделя:	1			День:	вторник	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом кур	250/10/40	9,66	12,76	9,83	194,31	100,9	24,84
	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	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Сок фруктовый	200	0	0	0,48	57	949	19,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>23,1</b>	<b>27,06</b>	<b>56,63</b>	<b>612,85</b>		<b>90,70</b>
		Неделя:	1			День:	среда	
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,16	3,38	17,39	109,4	100,34	9,80
	Говядина в кисло-сладком соусе	40/60	8,63	6,74	8,94	131,28	996	56,18
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	9,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Горошек зеленый консервированный ТО	20	0,62	0,04	0,95	6	948,01	5,76
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>20,36</b>	<b>16,08</b>	<b>95,28</b>	<b>602,66</b>		<b>90,70</b>
		Неделя:	1			День:	четверг	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,3	13,1	105,94	100,06	12,90
	Биточек натуральный рубленый куриный	100	21,8	19,6	10,8	344,39	995	46,08
	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	100	2,2	10,14	7,71	127,27	848	10,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,43
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>33,93</b>	<b>40,55</b>	<b>104,31</b>	<b>944,4</b>		<b>90,70</b>
		Неделя:	1			День:	пятница	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,53	4,99	10,34	103,02	139,01	11,60
	Тефтели из птицы с соусом	100/50	11,3	11,8	14,9	373,9	220,1	40,49
	Каша гречневая вязкая	200	6,7	10,5	34,5	266,7	84,01	14,44
	Овощи свежие	65	0,5	0,08	1,7	9,1	979	15,03
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>27,27</b>	<b>27,78</b>	<b>120,72</b>	<b>1001,72</b>		<b>90,70</b>
		Неделя:	2			День:	понедельник	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,08	6,33	9,34	103,75	124,01	13,95
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,9	17,2	13	271,8	220,14	33,58
	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 квашеной капусты	50	0,8	2,5	3,9	42,8	45,02	10,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Сок фруктовый	200	0	0	0,48	57	949	19,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>24,21</b>	<b>33,27</b>	<b>61,04</b>	<b>693,14</b>		<b>90,70</b>



Обед		Неделя:	2		вторник			
	Суп картофельный с крупой пшениной с мясом кур	250/35	8,54	8,32	17,39	179,12	100,22	18,25
	Оладьи из пшена с морковью	100	12,68	16,33	17,34	218,92	220,75	40,70
	Рис отварной	150	3,9	5,8	38,6	226,07	816	15,27
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Салат из соленых огурцов с маслом	60	0,12	3,01	2,7	36,5	17	7,89
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,43
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>30,18</b>	<b>33,87</b>	<b>119,31</b>	<b>848,61</b>		<b>90,70</b>
Обед		Неделя:	2		среда			
	Суп картофельный с фасолью	250	8,54	8,32	17,34	179,12	100,22	8,36
	Гуляш из говядины	50/50	10,51	6,86	4,1	120,76	911	56,18
	Картофель запеченный	100	2,9	3,58	23,64	138,62	993	6,40
	Винегрет овощной	100	2,2	10,14	7,71	127,27	848	10,75
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>28,33</b>	<b>29,31</b>	<b>98,29</b>	<b>760,65</b>		<b>90,70</b>
Обед		Неделя:	2		четверг			
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250/35	8,54	8,32	17,34	179,12	100,22	23,31
	Плов куриный	100/150	12,2	11,3	38,8	485,34	220,79	47,79
	Икра кабачковая	35	0,7	3,1	2,7	41,6	600,1	6,19
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	10,25
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,58</b>	<b>23,13</b>	<b>107,52</b>	<b>909,06</b>		<b>90,70</b>
Обед		Неделя:	2		пятница			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом кур	250/10/35	8,79	11,73	15,14	202,47	100,21	19,27
	Рыба тушеная с овощами	100/50	19,42	6,1	5,09	154,2	309,02	34,95
	Картофель отварной	150	3,75	4,96	22,08	146,67	813	17,40
	Огурцы маринованные	50	1,4	0	0,66	8	220,09	9,94
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,30
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>37,6</b>	<b>23,2</b>	<b>102,25</b>	<b>760,34</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за период</b>			<b>277,05</b>	<b>284,86</b>	<b>972,93</b>	<b>8014,89</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>27,705</b>	<b>28,486</b>	<b>97,293</b>	<b>801,489</b>		

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. 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. Лобкин, М.В. Семенихина, 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. Крива, М.Н. Бойко).
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой