

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №24
 Нейжмак

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №24 п.Мамычстрой
 Литвинов Д.В.



Примерное 10-дневное меню школьных горячих обедов (осень-зима)-70 рублей 00 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ репертуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
		Неделя:	1			День:	понедельник	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,04	5,9	14,46	119,22	100,77	11,40
	Шницель из курицы	50	6,3	6,1	14,03	107,6	1006,08	31,37
	Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,06	13,5	104,5	807,02	7,2
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,6	3,9	42,8	45,08	10,38
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
Итого за Обед		660	16,34	17,91	108,69	632,12		70,00
		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	14,50
	Рагу из филе птицы	50/150	14,1	14,9	44,6	291,5	443,01	38,45
	Икра свекольная	70	2	6,16	12	109,9	220,12	7,90
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
Итого за Обед		730	23,03	27,07	111,04	688,7		70,00
		Неделя:	1			День:	среда	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,51
	Наггетсы куриные	50	5,6	11	13,9	139,3	992,04	39,04
	Каша гречневая вязкая	100	3,4	5,3	17,3	142,3	84,01	7,80
	Овощи по сезону	20	1,4	0	0,7	8	220,09	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
Итого за Обед		620	16,57	19,25	94,83	581		70,00
		Неделя:	1			День:	четверг	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	12,80
	Курица отварная	50	9,2	8	0,5	110,6	220,03	33,85
	Гюре картофельное	100	4,7	6,2	19,8	246,8	220,25	7,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,66	45,01	6,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
Итого за Обед		640	20,67	21,74	96,57	745,82		70,00
		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	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,55
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Винегрет овощной	80	1,05	7,14	5,6	90,65	848,07	11,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
Итого за Обед		730	20,96	24,29	93,81	762,15		70,00
		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	14,50
	Котлета из курицы	50	4,8	5,6	3,7	107,9	220,14	29,07
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	0,8	5,4	7,1	80,4	908	6,50
	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	2,88
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	11,60
Итого за Обед		720	12,62	19,74	76,81	544,09		70,00
		Неделя:	2			День:	вторник	
Обед	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,20
	Сосиски вареные	60	6,7	9,4	0,5	135,6	220,55	34,58

	Рис отварной	100	2,6	3,4	25,7	150,7	816,05	10,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,66	45,01	6,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
Итого за Обед		640	16,71	17,28	89,23	596,48		70,00
Обед		Неделя:	2			среда		
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,14	3,42	17,26	114,6	100,22	14,80
	Птица тушенная в соусе	50/50	12	10	6	216,4	220,02	33,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Икра свекольная	50	1,4	4,2	8,2	77,9	979,02	5,68
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
Итого за Обед		700	24,78	21,77	103,78	755,78		70,00
Обед		Неделя:	2			четверг		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	9,00
	Тефтели из филе птицы	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,18
	Каша гречневая вязкая	100	3,4	5,3	17,3	142,3	84,01	7,80
	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2	3,4	33,9	851	4,17
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	11,60
Итого за Обед		690	18,04	19,24	101,03	738,26		70,00
Обед		Неделя:	2			пятница		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	12,80
	Плов куриный	50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	39,49
	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,7	8	220,09	8,06
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
Итого за Обед		710	22,49	19,61	111,35	710,26		70,00
Итого за период			192,21	207,9	987,14	6754,66		
Среднее значение за период			19,221	20,79	98,714	675,466		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Бальхин, 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. Крига, М.Н. Бойко).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой