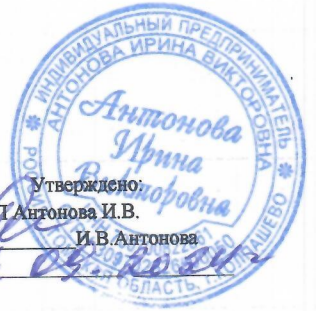




Согласовано:
 ИО директора МБОУ «СОШ №5» имени Рябова С.Д.
 Калинина Н.А.

16.09.2024



Утверждено:
 ИП Антонова И.В.
 И.В. Антонова

16.09.2024

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4 классов на 120,18 руб.
Возрастная категория: 7-11 лет
Вторая смена

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45	7,44
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020	12,26
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:		770	32,5	17,80	105,8	690,07	
2 день(вт)	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	9,45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	16,08
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Котлета из курицы	90	17,28	3,87	12,12	113,76	54-5м	58,00
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		5,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	148,97		4,68
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
Итого:		765	31,94	18,9	112,6	695,33		135,91
3 день(ср)	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16а	14,91
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,42	7,38	6,32	122,57	88	12,92
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:		720	30,56	22,37	95,35	695,3	
4 день(чт)	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12з	10,30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с-2020	17,20
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347	61,70
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:		760	30,6	24,7	109,4	773,83	
5 день(пт)	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,19	42,42	24	32,15
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,74
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Тефтели 2-й вариант	140	11,31	11,88	13,62	206,48	279/331	79,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:		810	25,36	27,26	97,71	720,79	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день (пн)	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	9,45
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,42	7,38	6,32	122,57	88	12,92
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	770	30,76	19,77	95,85	673,8		102,89
7 день (вт)	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45	7,44
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	16,08
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	22,05
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255	64,43
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
Итого:	770	33,04	23	110,4	781,03		118,32	
8 день (ср)	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16а	14,91
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020	12,26
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	25,70
	Тефтели 2-й вариант	140	11,31	11,88	13,62	206,48	279/331	79,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
Итого:	810	27,32	27,72	102,3	753,09		140,59	
9 день (чт)	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	9,45
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,74
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
Итого:	770	30,57	19,84	103,9	701,29		109,77	
10 день (пт)	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12э	10,30
	Борщ фасолью	200	6,08	5,82	12,7	127,58	54-19с-2020	13,32
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,35	13,39	17,37	248	289	65,63
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витопшка"	200			24	95		17,00
	Итого:	720	27,09	24,13	93,55	685,55		110,93
Итого за 10 дней:	7615	299,74	225,6	1027	7179,08		1201,80	
Среднее значение	761,5	29,974	22,56	102,7	717,908		120,18	

Сборник: рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. :Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.