



**Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-11 классов, с 7 до 10 лет, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2025 год**

Обед 1-11 кл. - 97 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из квашенной капусты	70	1,05	3,57	3,15	78,75	812	14,56
	Рассольник Ленинградский	250	2,46	4,28	17,89	119,36	132,02	15,45
	Плов по-узбекски	150/50	16,39	18,89	39,53	425,58	888	54,7
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	17,44	72,95	300,96	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за обед		750	24,1	27,31	101,49	803,64		97

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,94	6,06	4,79	77,36	805,13	8,98
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,22	7,2	9,79	114,7	100,98	19,16
	Рагу из птицы	200	15,14	9,6	33,43	295,59	220,21	59,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		730	24,1	27,65	100,5	715,53		97

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Салат из соленых помидор с	60	0,36	3,61	1,79	41,57	17,05	13,92
	Суп картофельный с горохом	210	3,79	5,38	8,55	96,56	100,94	9,99
	Биточки куриные рубленые с соусом	80/30	10,89	10,04	14,34	194,73	1006,2	48,9
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86

Итого за Обед		730	24,03	24,21	101,22	713,14		97
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Огурцы соленые	65	0,52		2,6	7,8	26,44	9,25
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,31	13,91	83,89	100,99	11,14
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	110	14,1	17,69	17,54	289,04	1010,07	58,98
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,49	24,71	155,31	807,05	8,02
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,12	0,01	20,14	83,29	300,99	6,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		745	23,91	24,7	100,5	712,13		97
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Борщ с картофелем, со сметаной	250	2,12	5,2	12,1	112,8	100,81	21,94
	Тефтели из мяса птицы с соусом	100/30	10,64	12,3	13,36	242,98	220,1	54,35
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,35
Итого за Обед		730	25,56	27,58	109,33	786,41		97
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Винегрет овощной с горошком	65	1,69	5,87	8,68	140,31	848,22	11,12
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	11,01
	Биточки рубленные куриные с соусом	80/30	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,2	48,9
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,83	0,33	9,1	46,75	600,38	2,2

Итого за Обед		780	24,61	23,7	112,24	803,06		97
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Угледо ды			
Обед								
	Икра кабачковая консервированная	60	1	3,85	6,4	54,5	823,05	12,75
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,34	3	5,86	57,08	100,96	11,3
	Тефтели из мяса птицы с соусом	90/30	12,44	16,21	13,36	242,98	220,1	49,08
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	4,21	33,14	207,13	810,01	11,81
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		740	23,1	27,65	99,74	735,54		97
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Угледо ды			
Обед								
	Огурцы соленые	60	0,48		2,4	7,2	26,43	8,52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	2,99	20,65	121,67	100,83	13,98
	Плов из отварной птицы	200	16,41	20,17	35,37	355,25	331,23	62,09
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,93	1,85
Итого за Обед		770	24,87	23,7	109,44	705		97
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Угледо ды			
Обед								
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	11,84
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,02	111,02	14,08
	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	10,29	15,17	178,45	309,15	37,45
	Картофельное пюре	150	5,2	6,2	27,17	192,6	831,02	26,32
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,35
Итого за Обед		780	25,27	23,46	102,93	706,19		97
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№	
			Белки	Жиры	Угледо			

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	калори тическая ценность	рецепту ры	Цена
Обед								
	Салат Степной	60	0,84	0,11	4,38	22,3	25,02	9,55
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	12,13
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	9,03	15,93	13,45	222,15	898,01	41,82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	2,55	36	210,7	811,03	16,37
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	300,11	12,42
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		850	23,41	25,56	95,68	710,43		97
Итого за период		7 605	243	256	1 033	7 391		
Среднее значение за период			24,296	25,552	103,307	739,107		

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. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г