

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Лысенко

«09» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ ООШ № 12
п. Малая Горка

Т.И. Липунцова-Стихарная

МБОУ - ООШ

№12

«09» октября 2024г

Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
(ОБЕД)
2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Обед (платный)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Капуста, тушенная с мясом птицы	60	8,24	7,42	22,62	132,20	440	36,36
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	157,46	520	22,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		630	18,66	18,48	102,73	630,24		80,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	178,50	54-10 с	13,11
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	8,04	6,74	12,28	135,56	454	40,83
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	9,45
	Соус красный основной	15	0,50	0,36	1,33	10,62	54-3 с	1,65
	Овощи соленые (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,84
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	94,05		2,92
Итого за обед:		701	17,94	17,01	85,76	724,46		80,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Биточки рубленные из птицы	70	9,05	8,75	16,18	151,94	54-23 м	36,20
	Картофель по-деревенски	100	3,24	4,54	15,34	120,37	351	16,75
	Свекла отварная дольками	20	0,30	0,03	8,40	23,40	54-28	2,53
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		630	20,16	19,51	89,28	670,64		80,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,95
	Рагу из мяса птицы	220	11,69	12,68	40,27	269,08	54-9 м	45,38
	Зеленый горошек консервированный	30	0,88	0,05	1,78	13,35		9,77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		680	20,12	21,13	86,99	648,49		80,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	14,54
	Бефстроганов из птицы	40/40	14,04	9,95	19,83	194,67	437	44,86
	Макаронные изделия отварные	120	2,66	4,67	21,44	175,60	332	12,40
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		649	24,21	21,64	92,45	643,53		80,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак								
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,80
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,45	10,03	18,62	196,78	498	39,38
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Соус томатный	15	0,55	0,37	1,45	11,10	588	1,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		655	21,89	20,78	103,93	710,16		80,00
Неделя 2 День 7								
Обед:								
	Суп-лапша домашняя (п/ф)	200	4,37	3,88	24,66	119,60	148	13,81
	Биточки по-белорусски	70	8,03	8,33	5,85	140,80	467	37,13
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	145,34	520	20,49
	Салат из свеклы	20	0,27	0,90	5,10	19,00	34	2,70
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	3,68	0,28	20,30	91,44		2,77
Итого за обед:		657	19,58	18,87	84,66	560,08		80,00
Неделя 2 День 8								
Обед:								
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,95
	Плов из птицы	200	11,89	11,48	41,31	294,97	54-12м	45,02
	Зеленый горошек консервированный	30	0,88	0,05	1,78	13,35		9,77
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		660	20,08	19,94	83,52	703,90		80,00
Неделя 2 День 9								
Обед:								
	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/40	14,04	9,95	19,83	194,67	437	44,86
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,26	0,03	0,94	5,00		5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		702	22,45	19,27	108,01	666,30		80,00
Неделя 2 День 10								
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	14,52
	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,76	12,99	14,75	123,91	433	42,47
	Макаронные изделия отварные	100	2,22	3,89	17,87	146,33	332	10,33
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	4,78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,40
Итого за обед:		630	22,36	22,90	88,38	672,61		80,00

Среднее значение за период: 207,45 199,53 925,71 6630,41
20,745 19,953 92,571 663,041

соотношение 1 1 4

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного