

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Изюминка"

Е.В. Свистович Е.В. Свистович

29.03.2024

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

С.Н. Косова С.Н. Косова

Г.

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего образования в МБОУ СОШ № 14

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
88/11	Щи из св. капусты с картоф	200	1,41	3,96	6,32	71,80
243/11	Сосиски отварные	90	7,60	21,20	0,30	199,20
759/13	Соус красный основной	30	0,20	0,64	1,35	12,13
304/11	Рис отварной	150	8,30	9,00	40,00	157,50
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			23,12	39,67	88,50	667,93
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	1,61	4,14	10,99	88,39
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	14,80	5,50	9,50	110,30
125/11	Картофель отварной с маслом раст	150/5	2,97	6,59	20,89	153,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			24,82	16,90	78,62	527,89
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
289/11	Рагу из птицы	90/150	21,60	20,18	18,24	401,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			31,99	25,34	102,36	835,10
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	

ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
260/11	Гуляш	100	12,76	33,83	3,47	370,80
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,89
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			29,54	40,87	95,15	879,29
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	8,64	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	90/150	20,27	11,83	41,01	402,75
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			34,89	19,57	95,62	738,35
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
102/11	Суп картоф с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
243/11	Сосиски отварные	90	7,60	21,20	0,30	199,20
759/13	Соус красный основной	30	0,20	0,64	1,35	12,13
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,52	35,99	192,21
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			23,19	31,25	88,70	700,90
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	8,64	4,07	13,80	116,44
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	14,80	5,50	9,50	110,30
304/11	Рис отварной	150	8,30	9,00	40,00	157,50
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			37,74	19,51	134,19	699,74
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60

290/11	Птица, тушенная в соусе	90	14,18	11,77	1,57	169,20
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,89
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			30,76	18,71	97,70	688,01
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90/30	14,18	13,75	11,77	230,40
312/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			25,37	24,49	86,97	681,41
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	4,14	10,99	88,39
259/11	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
Итого за обед			22,03	25,29	69,63	595,17

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано ООО "Изюминка"