

Согласовано:
 Директор МБОУ "Погуревская СОШ им. С.В.Маслова"
 О.А. Пшеничникова



Примерное меню обедов для обучающихся из малоимущих семей на 138,00 руб.
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прем пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ репертуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	2020	20,33
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	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	153,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Итого:	890	34,66	16,22	120,67	762,18		137,30
2 день(вт)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	2020	23,10
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,68
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
	Итого:	790	34,95	14,74	117,84	692,15		140,07
3 день(ср)	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25	2020	20,15
	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	96,37
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,68
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	760	34,75	18,94	106,19	727,4		140,20
4 день(пт)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95	2020	24,11
	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,32	3,88	42,76	223,2	211	22,16
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	790	31,03	21,82	117,19	788,12		123,15
5 день(пт)	Рассольник Ленинградский	250	8,73	9,66	11,98	175,25	3с2020	29,18
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	90,05
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Итого:	830	34,04	31,78	102,92	830,38		141,87
6 день(сб)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	28,45
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,68
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	570	35,78	13,68	111,72	662,46		118,98

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецепту ры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
7 день(пн)	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	2020	20,33
	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	96,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,63
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,63
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Итого:	860	36,59	15,83	122,47	773		161,00
8 день (вт)	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25	2020	20,10
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,40
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,40
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,63
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,63
	Итого:	820	40,63	20,73	113,87	752,91		121,70
9 день(ср)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	2020	23,10
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,80
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,63
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,63
	Итого:	840	28,28	23,38	110,11	755,72		147,50
10 день(чт)	Борщ фасолью	250	7,6	7,28	15,88	159,48	54-19с-	25,50
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,50
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	90,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,63
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,63
	Итого:	830	32,91	29,4	106,82	814,61		137,50
11 день(пт)	Рассольник Ленинградский	250	8,73	9,66	11,98	175,25	3с2020	29,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,40
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,00
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,63
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
	Итого:	820	39,61	30,04	122,53	919,51		144,00
12 день(сб)	Икра морковная	100	2,02	0,1	20,55	91,2		22,00
	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	96,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	153,97		4,63
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	610	30,99	12,01	119,59	703,35		142,00
	Итого за 12 дней:	9410	414,22	248,57	1371,92	9181,79		1000,00
	Итого за день среднее:	784,17	34,52	20,71	114,33	765,15		138,00

Сборник рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

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

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