

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю. Лебедева

Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 45

" 01 " 12 2022 г.

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

1 неделя понедельник						
№ 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
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 или наггетсы с соусом	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171, 302/11	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная или рисовая)	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Зеленый горошек консервированный	60	2,66	0,20	7,56	41,40
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
ПР	Кондитерские изделия	30	1,05	2,20	8,10	88,25
	Итого за обед	749	28,04	19,33	115,00	803,75
1 неделя вторник						
№ 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	6,22	13,23	138,60
234/11; 229/11	Котлета рыбная или рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,80	13,38	6,50	168,78
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	759	27,40	27,29	98,98	736,24
1 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	1,60	2,17	9,69	98,60
289/11	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74

ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	709	24,41	22,38	116,92	742,21
	1 неделя четверг					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	749	22,22	29,62	113,32	782,26
	1 неделя пятница					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	Итого за обед	709	25,08	19,23	104,02	709,15
	2 неделя понедельник					
№ 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	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 или наггетсы с соусом	90	7,46	8,29	4,89	142,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидор)	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
ПР	Кондитерские изделия	30	1,05	2,20	8,10	88,25
	Итого за обед	779	24,71	23,56	106,89	775,13
	2 неделя вторник					
№ 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	7,26	15,76	7,80	204,00

304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	749	19,38	25,78	103,46	724,22
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	1,60	2,17	9,69	98,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	18,26	3,51	160,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	749	28,54	26,80	95,26	707,80
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
234/11; 229/11	Котлета рыбная или рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,80	13,38	6,50	168,78
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	759	29,20	30,95	147,44	942,57
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	Итого за обед	709	24,84	18,69	94,38	637,87

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 _____