

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор ООО ТПЦ "Сирius-НБ"



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 25

им. П.К. Каледина

Т.В. Ковалева



**Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся из малоимущих семей в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркаска.**

I неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели -2 -й вариант с соусом или наггетсы (50/40)	90	7,46	8,29	4,89	142,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	40	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
<b>Итого за обед</b>		<b>729</b>	<b>24,54</b>	<b>24,80</b>	<b>100,20</b>	<b>741,67</b>
I неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате (50/40)	90	12,80	7,38	6,50	168,78
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	40	1,02	3,00	15,07	64,00
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
<b>Итого за обед</b>		<b>729</b>	<b>27,64</b>	<b>28,00</b>	<b>113,99</b>	<b>818,83</b>
I неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
101/11	Суп картофельный 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 (огурец)	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
<b>Итого за обед</b>		<b>709</b>	<b>24,41</b>	<b>22,38</b>	<b>116,92</b>	<b>742,21</b>
I неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	4,95	6,27	23,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом (50/40)	90	7,26	12,96	7,80	204,00

304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,03	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,02	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
<b>Итого за обед</b>		<b>749</b>	<b>27,65</b>	<b>25,65</b>	<b>113,81</b>	<b>747,80</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергет. ценн.
<b>ОБЕД</b>						
96/11	Суп рыбный	200	2,61	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
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
<b>Итого за обед</b>		<b>709</b>	<b>25,84</b>	<b>15,37</b>	<b>94,54</b>	<b>653,75</b>
<b>2 неделя понедельник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергет. ценн.
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
278/11	Тефтели -2 -й вариант с соусом или наггетсы (50/40)	90	7,46	8,29	5,01	145,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
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
<b>Итого за обед</b>		<b>749</b>	<b>21,82</b>	<b>22,26</b>	<b>99,59</b>	<b>707,78</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергет. ценн.
<b>ОБЕД</b>						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	91,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом (50/40)	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>749</b>	<b>22,64</b>	<b>31,26</b>	<b>115,24</b>	<b>815,65</b>
<b>2 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергет. ценн.
<b>ОБЕД</b>						
101/11	Суп картофельный с 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
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
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
<b>Итого за обед</b>		<b>749</b>	<b>25,15</b>	<b>27,22</b>	<b>91,41</b>	<b>658,12</b>
<b>2 неделя четверг</b>						

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
279/11	Геофелин 2-й вариант с соусом (50/40)	90	7,46	8,29	4,89	112,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	237,11
Таб.32/13	Икра кабачковая	40	1,60	2,20	4,20	59,00
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
<b>Итого за обед</b>		<b>729</b>	<b>21,72</b>	<b>22,52</b>	<b>134,23</b>	<b>871,90</b>
<b>2 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	112,60
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70.71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,48	0,06	4,02	8,46
375.376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	16,00
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
<b>Итого за обед</b>		<b>689</b>	<b>24,84</b>	<b>18,69</b>	<b>94,38</b>	<b>617,87</b>

**Примечание:** Котлета или биточек рыбные с тушеными овощами в томате могут быть заменены на рыбу.

**Меню составлено согласно:**

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. ...
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией ...
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся"