

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 1 по 11 класс (льготный обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Плов из птицы	г	200	21,100	23,800	27,300	408,000	375
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000	484
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				28,720	28,650	84,510	712,990	
Неделя 1 День 2								
Обед								
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	5,03	11,30	13,20	149,600	100
	Жаркое по-домашнему	г	200	21,800	23,100	12,700	324,500	328
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	490
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за день:				32,440	35,360	77,160	712,280	
Неделя 1 День 3								
Обед								
	Борщ из свежей или квашеной капусты	г	250	1,930	6,340	8,050	104,160	95
	Печень по-строгановски	г	50/20	8,1	7,05	2,800	107,5	356
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	

Итого за обед:				21,460	17,970	92,110	625,710	
Неделя 1 День 4								
Обед								
	Щи из свежей капусты	г	250	9,780	11,400	5,800	0,320	104
	Котлета мясная	г	50	8,700	6,900	7,800	128,000	339
	Макаронны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	491
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
Итого за обед:				28,590	19,730	77,500	476,820	
Неделя 1 День 5								
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	2,830	2,860	11,700	124,090	116
	Тефтели мясные	г	50	6,600	4,700	4,500	86,500	348
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	271
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				20,630	12,140	93,700	605,660	
Среднее значение за 5 дней второй недели				26,368	22,770	84,996	626,692	
Неделя 2 День 6								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	9,780	11,400	5,800	142,900	104
	Гуляш	г	50/20	9,35	8,50	2,10	122,500	327
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				30,560	24,480	89,160	679,450	
Неделя 2 День 7								
Обед								
	Рассольник с птицей	г	250	9,780	11,400	5,800	142,900	104
	Шницель рубленный из птицы	г	50/20	7,71	4,80	4,40	91,400	372

	Рис припущенный	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202
	Крмпот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33		22,66	91,980	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				28,920	20,780	91,460	648,350	
Неделя 2 День 8								
Обед								
	Суп вермишелевый	г	250	1,930	5,860	12,600	115,200	129
	Котлета рыбная	г	50	6,100	0,900	14,750	64,700	307
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				17,820	13,720	94,120	545,000	
Неделя 2 День 9								
Обед								
	Борщ из свежей капусты	г	250	1,930	6,340	10,050	104,160	95
	Печень по-строгановски	г	50/20	8,1	7,05	2,900	107,5	356
	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	386
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				19,130	19,680	92,710	626,440	
Неделя 2 День 10								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Котлета "Школьная"	г	50	7,35	5,55	6,35	105,000	347
	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				20,300	11,070	91,460	586,290	
Среднее значение за 5 дней второй недели				23,346	17,946	91,782	617,106	

Среднее значение за 10 дней				26,953	21,213	90,471	648,278	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,
детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Составил

Зам директора ООО "Компания ПродЭКО"



О.Н.Барабанова