

"Согласовано"

Директор МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»



Л.В.Рожкова г.

"09" марта 2021 г.

"Утверждаю"  
Директор ООО «Компания ПродЭКО»



Н.В.Гартман

"09" марта 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
льготного обеда**

**для организации питания учащихся с 1 по 11 класс  
из малоимущих семей в МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»**

**на 2021 учебный год**

**Примерное двухнедельное 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,720</b>	<b>28,650</b>	<b>84,510</b>	<b>712,990</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за день:</b>				<b>32,44</b>	<b>35,36</b>	<b>77,16</b>	<b>712,28</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Обед</b>								
	Борщ из свежей или квашеной капусты	г	250	1,930	6,340	8,050	104,160	95
	Тефтели мясные с соусом	г	50/20	5,9	5,1	6,2	94	348
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	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	



<b>Итого за обед:</b>									
<b>Неделя 1 День 4</b>						<b>16,590</b>	<b>18,400</b>	<b>74,660</b>	<b>538,340</b>
<b>Обед</b>									
	Щи из свежей капусты	г	250	9,780	11,400	5,800	0,320	104	
	Котлета мясная с соусом	г	50/20	8,700	6,900	7,800	128,000	339	
	Макароны 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		
<b>Итого за обед:</b>						<b>28,590</b>	<b>19,730</b>	<b>77,500</b>	<b>476,820</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>									
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	2,830	2,860	11,700	124,090	116	
	Печень по-строгановски	г	50/20	8,1	7,05	2,800	107,5	356	
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377	
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	5,3700	213,000		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		
<b>Итого за обед:</b>						<b>19,460</b>	<b>16,870</b>	<b>71,150</b>	<b>552,790</b>
<b>Среднее значение за 5 дней второй недели</b>						<b>25,160</b>	<b>23,802</b>	<b>76,996</b>	<b>598,644</b>
<b>Неделя 2 День 6</b>									
<b>Обед</b>									
	Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем	г	250	9,780	11,400	142,940	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		
<b>Итого за обед:</b>						<b>30,560</b>	<b>24,480</b>	<b>226,300</b>	<b>679,450</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>									
<b>Обед</b>									
	Рассольник	г	250	1,72	4,52	8,95	83,250	99	
	Шницель рубленый из птицы с соусом	г	50/20	7,71	4,80	4,40	91,400	372	





Среднее значение за 10 дней			24,754	20,154	167,432	606,25	
-----------------------------	--	--	--------	--------	---------	--------	--

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"