

Согласовано:
Директор
МБОУ Веселовская СОШ

Мрыкина О.В.
август 2025г
документов
ИНН 67-03-000000
ОГРН 1026700000000

Утверждаю:
ИП Пилагина
Марина Евгеньевна
Пилагина М.Е.
август 2025г

10-ти дневное меню обедов 73-20 для обучающихся 1-4 кл
муниципальных общеобразовательных организаций
Родионово-Несветаевского района.

Сезон : осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолюбка" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					Таблица № 24, 1994 г
	Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	54-8с/2022г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	403/1994г
	Плов (Филе птицы)	200	23,00	16,32	25,00	639/2004г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	18/2016г
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,32	20,60	97,96	
						15,42
						116,80
						338,80
						133,60
						101,80
						706,42

ВТОРИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебосольный". Липини 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Морковь отварная дольками	80	1,00	0,06	6,00	28,54	Табл.№ 24 1994г 54-7с/2021г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г 54-23гн/2022г 18/2016г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	7,22	29,68	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	34,45	31,54	71,28	706,78	

СРЕДА

День 3		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебозерноформ". Липинина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		ОБЕД			белки	жиры	углеводы		
				60	0,48	0,06	1,02	2,62	
				200	6,38	7,06	14,00	148,74	
				90	10,45	5,00	13,05	139,00	
				150	5,10	9,15	34,20	239,55	
				200	0,54	-	29,52	124,20	
				20	1,70	0,10	10,80	50,90	
				720	24,65	21,37	102,59	705,01	
		ИТОГО ЗА ОБЕД							Табл. № 24/1994г
		Огурец соленый в нарезке		60	0,48	0,06	1,02	2,62	110/2004
		Борщ с капустой и картофелем		200	6,38	7,06	14,00	148,74	423/1994г
		Тестели (филе птицы)		90	10,45	5,00	13,05	139,00	516/2004г
		Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	639/2004г
		Компот из сухофруктов		200	0,54	-	29,52	124,20	18/2016г
		Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90	
		ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,65	21,37	102,59	705,01	

ЧЕТВЕРГ

День 4		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебосолюформ" Латина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная дольками		60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022г
Суп картофельный с крупой (рис)		200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Биточек из филе птицы		90	16,61	18,68	13,84	289,92	116/1994г
Макаронны отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром		180	0,30	0,00	6,70	24,12	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	32,11	35,23	87,14	791,54	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,16	3,50	22,10	54-203/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (филе птицы) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09	416/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,82	24,44	94,30	712,35	

2 НЕДЕЛЯ

ПО НЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК								
День 6		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозероформ". Листинг 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г. (Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
				белки	жиры	углеводы		
ОБЕД								
Капуста квашеная		1,26	0,07	3,08	17,99	Таблица № 24, 1994 г		
Суп гороховый		4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г		
Плов (филе птицы)		28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г		
Компот из смеси сухофруктов		0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г		
Хлеб пшеничный		2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г		
Итого за обед		37,41	24,65	99,25	768,37			

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при образовательных школах "Хлебродлиформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Капуста квашеная	70	1,26	0,07	3,08	17,99	Сборник рецептур меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,16	16,20	76,48	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	39,58	30,63	75,68	738,16	Таблица № 24, 1994 г 138/2004 394/1994г 54-2 гн/2022г 18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хелсришфорум" Лапиша 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД						
	Свекла отварная дольками	40	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022г
	Шпинат свежий капуста вегетарианские	200	6,38	7,06	14,00	148,74	54-13 с/2022 г
	Гуляш (филе птицы)	90	17,72	17,33	11,73	234,80	403/1994
	Макаронные отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	332/2004
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	639/2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	16,20	50,90	18/2016г
	Итого за обед	700	32,00	33,74	87,83	725,99	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ". Липинка 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	54-7с/2022г
Биточек (филе птицы)	90	16,61	18,68	13,84	289,92	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	-	13,50	24,12	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	32,44	29,41	99,16	760,49	