

Согласовано:
Директор
МБОУ Веселовская СОШ



Мрыхина О.В.



Утверждаю:

ИП Пилигина
Марина Евгеньевна
Пилигина М.Е.

август 2025г

10-ти дневное меню обедов 75-00 для обучающихся 5-11 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпроектформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		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
	ОБЕД						
	Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24, 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Плов (филе птицы)	200	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	37,09	24,62	95,17	750,50	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Морковь отварная дольками	100	1,25	0,08	7,50	35,72	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	Табл.№ 24 1994г
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	28,78	29,00	27,33	485,44	54-7с/2022г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	7,22	29,68	394/1994г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-23гн/2022г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	34,70	31,56	72,78	713,96	18/2016г

СРЕДА

День 3		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродливор" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	Табл. № 24/1994г
Тефтели (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	110/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	423/1994г
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	32,80	133,60	516/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,71	21,37	105,87	714,41	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродиформ" Липинина 2004 г Сборник рецептов 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.
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений Кучма В.Р. Москва 2016г
		60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28 з/2022г
		200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
		90	16,61	18,68	13,84	289,92	116/1994г
		150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32,01	35,23	86,94	794,22	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоинформ" Липинна 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	27,88	24,44	97,58	721,75	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК								
День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Листов 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 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								
	Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70		Таблица № 24 , 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80		54-8с/2022г
	Плов (филе птицы)	200	28,75	20,40	31,25	423,50		403/1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60		639/2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	37,09	24,62	95,17	750,50		

ВТОРНИК

День 7	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлеболомформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г 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				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	2,62
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74
Тефтели (филе птицы)	90	13,27	8,21	15,46	188,81
Макаронные изделия отварные	138	9,36	8,66	32,90	227,22
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	32,80	133,60
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	708	31,79	24,09	106,98	751,89

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Капуста квашеная	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор 2022г.
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	Таблица № 24, 1994 г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	138/2004
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	394/1994г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	38,90	30,58	70,72	715,15	54-2 гн/2022г 18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебобулочное" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2021г.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	80	1,80	0,20	10,40	50,60	54-283/2022г
Щи из свежей капусты 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
Макароны 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	740	32,90	33,84	93,03	751,39	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродливых" Листинка 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						Таблица № 24 1994г
	Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	54-7с/2022г
	Биточек (филе птицы)	50	19,20	4,26	13,46	168,53	416/1994 г
	Соус красный основной	40	4,92	2,50	5,04	62,42	528/1994г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,96	7,56	43,20	280,44	508/2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	54-23гн/2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	39,83	16,86	101,57	716,73	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей