

Согласовано:

Директор
МБОУ Веселовская СОШ

Мрыхина О.В.

август 2025г



Утверждено:

ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина Марина
Евгеньевна

август 2025г

10-ти дневное меню обедов 78-78 для малоимущих и СВО
муниципальных общеобразовательных организаций
Родионово-Несветаевского района.

Сезон : осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебосолюформ" Ламина 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	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)	220	31,63	22,44	34,38	466,00	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	740	39,97	26,66	98,30	793,00		

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебосолюшки" Датиана 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруик 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребназор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						Табл.№ 24 1994г
	Морковь отварная дольками	100	1,25	0,08	7,50	35,72	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	54-7с/2022г
	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	220	31,66	31,90	30,06	533,98	394/1994г
	Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	7,22	29,68	54-23п/2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	37,58	34,46	75,51	762,50	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебозащитный" Лапиша 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		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
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл.№ 24/1994г
Борщ с капустой и картошкой	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,56	14,50	154,48	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	25,87	21,93	107,32	729,89	

День 4

День, 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлеболовница" г.Липецка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,12	6,07	29,56	54-28 з/2022г
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,13	6,84	15,58	161,85	138/2004
	Биточек из филе птицы	100	18,46	20,76	15,38	322,20	116/1994г
	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	33,64	36,97	88,53	830,86	

ПЯТНИЦА

День 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Албериоформ" Дашкина 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 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		100	15,03	14,46	13,26	243,32	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		730	29,73	26,52	99,12	753,98			

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебобулочформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		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
Цинов (филе птицы)	220	31,63	22,44	34,38	466,00	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	740	39,97	26,66	98,30	793,00	

ВТОРНИК

ВТОРНИК								
День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозащитформ". Дашкина 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. Росторгребалтор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
			белки	жиры	углеводы			
	ОБЕД							
	Огурец соленый в нарезке	70	0,56	0,07	1,19	7,63		Табл.№ 24/1994г
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74		110/2004
	Тефтели (филе птицы)	100	14,74	9,12	17,18	209,76		423/1994г
	Макароны отварные	138	9,36	8,66	32,90	227,22		516/2004г
	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	32,80	133,60		639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
	обогащенный йодказеином	728	33,34	25,01	108,87	777,85		
	ИТОГО ЗА ОБЕД							

СРЕДА

День 8		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.					Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебный форум" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы				
ОБЕД								
Капуста квашеная	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.		
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	220	31,66	31,90	30,06	533,98	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:	720	42,50	39,28	67,28	794,09	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 "Хлебозолотарь". Дашкина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруш 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнатор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучка В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,12	6,07	29,56	54-283/2022г
	Шпинат свежий капуста вегетарианские	200	6,38	7,06	14,00	148,74	54-13 с/2022 г
	Гуляш (филе птицы)	100	19,69	19,26	13,03	304,22	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	34,12	35,69	90,00	799,77	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Алгоритм" Таблица 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. Росторгребнатор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		Таблица № 24 1994г
	ОБЕД						
	Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	54-7с/2022г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	416/1994 г
	Биточек (филе птицы)	50	19,20	4,26	13,46	168,53	528/1994г
	Соус красный основной	40	4,92	2,50	5,04	62,42	508/2004г
	Каша гречневая рассыпчатая	170	11,29	8,57	48,96	318,13	54-23гн/2022г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	18/2016г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	Итого за обед	740	41,16	17,87	107,33	754,42	

Примечание:

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