

Согласовано:

Директор
МБОУ Веселовская СОШ

Мрыхина О.В.

Октябрь 2025г



10-ти дневное меню обедов 81-12 для многодетных и СВО
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 общественном питании школ "Хлебозероформ" Липовая 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марусь 1994 г Сборник рецептов блюд и напитков меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Рострубинатор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					Таблица № 24, 1994 г
	Каша пшеничная с маслом	100	1,80	0,10	4,40	25,70
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
	Плов (филе птицы)	220	31,63	22,44	34,38	466,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	39,97	26,66	98,30	793,00

ВТОРИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебосолюшка". Листовка 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.). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Морковь отварная дольками	100	1,25	0,08	7,50	35,72	Табл. № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	
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	54-23.п/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	740	37,58	34,46	75,51	762,50	18/2016г

День 3

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодаров" Дашини 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл.№ 24/1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Гречка (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	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебный мир" Латвия 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 обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,12	6,07	29,56	54-28 3/2022г
	Суп картофельный с крушой (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
	Макаронные 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	
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,16	3,50	22,10	54-20/2022г
Шш 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	

Сборник рецептов блюд при
общественных школах
"Хлебодаров" Липовка 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 кул инарных
изделий для обучающихся образовательных
организаций Кучма В.Р.
Москва 2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПО НЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных питания: школах "Хлебозащитники" Липини 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
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	

День 7

День /	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных столовых "Хлебобулочные". Январь 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						
	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
	Гарбузи (филе рыбы)	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 обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	Итого за обед	728	33,34	25,01	108,87	777,85	18/2016г

СРЕДА

СРЕД							
День 8							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодар.информ" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 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. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов 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)	220	31,66	31,90	30,06	533,98	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
Итого за обед:	720	42,50	39,28	67,28	794,09	Таблица № 24, 1994 г 138/2004 394/1994г 54-2 гн/2022г 18/2016г	

День 9

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПШЕНЧЬЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебозащиты" Ленинск-2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марузе 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						
Свекла отварная дольками	70	1,05	0,12	6,07	29,56	54-283/2022г
Шниц из свежей капусты 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 рецептур блюд при общественном питании школ "Аксбродифорум". Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Рациональный 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
				белки	жиры	углеводы		
Обед								
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
Выпечка (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			170	11,29	8,57	48,96	318,13	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:			740	41,16	17,87	107,33	754,42	

Примечание:

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