

Согласовано:

Директор

МБОУ Веселовская СОШ

Мрыхина О.В.



Утверждаю:

ИП Пилигина

Марина Евгеньевна



10-ти дневное меню обедов 95-00 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебозероформ" Таблица 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 2023г.
							Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД						
	Капуста квашеная **	70	1,08	0,06	2,64	17,99	Таблица № 24, 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Плов (филе птицы)	250	23,00	16,32	25,00	423,50	403/1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	32,32	20,60	97,96	793,69	

ВТОРНИК

ВТОРНИК							
День 2		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодаринформ". Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры			углеводы
ОБЕД							
Морковь отварная дольками	90		1,00	0,06	6,00	32,11	Табл.№ 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,77	2,38	19,93	112,22	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250		28,78	29,00	27,33	606,80	
Кофейный напиток без молока	200		0,20	0,00	7,22	29,68	54-7с/2022г 394/1994г
Хлеб пшеничный	20		1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	760		34,45	31,54	71,28	831,71	
						54-23гп/2022г 18/2016г	Москва 2016г

СРЕДА

День 3		СПЕД				Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодар" Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						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 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 картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	100	10,45	5,00	13,05	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	170	5,10	9,15	34,20	271,49	516/2004г
Компот из сухофруктов	200	0,54	-	29,52	124,20	639/2004г

Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,65	21,37	102,59	752,39	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебпрофинформ" Дагстана 2004 г
							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	Свекла отварная дольками	80	0,90	0,10	5,20	33,60	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Суп картофельный с крупной (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	54-28 з/2022г 138/2004
	Биточек из филе птицы	100	16,61	18,68	13,84	322,13	116/1994г
	Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	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	760	32,11	35,23	87,14	880,06	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебпрофинформ" Дагстана 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. Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК							
День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебoportиформ". 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. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Капуста квашеная	80	1,26	0,07	3,08	20,56	Таблица № 24, 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	529,37	403/1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
	Хлеб пшеничный	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	37,41	24,65	99,25	876,81	

ВТОРНИК

День 7					
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)	100	13,27	8,21	15,46	209,78
Макаронные изделия отварные	170	5,1	9,15	34,20	271,49
Компот из сухофруктов	180	0,54	-	29,52	133,60
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
Итого за обед	730	27,47	24,58	105,00	817,13
				Табл. № 24/1994г	
				110/2004	
				423/1994г	
				516/2004г	
				639/2004г	
				18/2016г	
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолиформ" Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г					
Сборник рецептур блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.					
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г					

СРЕДА

День 8					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Капуста квашеная	80	1,26	0,07	3,08	20,56
				Таблица № 24, 1994 г	
Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолиформ" Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартук 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					

Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,06	23,20	33,50	568,80	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,16	16,20	76,48	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	39,58	30,63	75,68	854,49	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлеболомформ" Липиния 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		
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	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)	100	17,72	17,33	11,73	260,88	403/1994
Макаронны отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	332/2004
Чай с сахаром	180	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	32,00	33,74	87,83	799,98	

ПЯТНИЦА

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозащитформ" Датишна 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 **	80	1,08	0,06	2,64	20,56	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,77	2,38	19,93	112,22	54-7с/2022г
Биточек (филе птицы)	100	16,61	18,68	13,84	322,13	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая	170	10,10	8,19	38,45	303,63	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:	750	32,44	29,41	99,16	833,56	

Примечание:

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