

Согласовано:

Директор
МБОУ Веселовская СОШ

Мрыгина О.В.

январь 2025г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

январь 2025г

10-ти дневное меню обедов учащихся детей участников специальной военной операции муниципальных общеобразовательных организаций Родиново-Несветаевского района.

Сезон : зима-весна

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Липица 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. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Капуста квашеная **	30	0,54	0,03	1,32	7,71	Таблица № 24, 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Плов (свинина лопатка б/к)	250	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	700	35,83	24,55	92,09	732,51	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебродифорум". Листинга 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.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Морковь отварная	60	0,46	0,11	3,12	52,16	табл №24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	215	30,10	24,94	36,01	489,16	394/1994г
Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	58,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	60	5,10	0,30	32,40	152,70	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	735	38,38	27,51	104,65	854,02	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебозаготовки". Ламина 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. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый	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
Тфтели (свинина лопатка б/к)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	29,52	164,58	639/2004г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	27,51	22,02	114,84	811,73	

ЧЕТВЕРГ

День 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Свекла отварная	35	0,52	0,06	3,05	14,70	81/2016г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,60	3,55	176,22	401/1994г
Рис отварной	150	6,15	9,30	38,25	268,50	54-11к
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	705	29,75	29,36	88,70	747,19	

Сборник рецептов блюд при
общественном питании школ
"Хлеболомфорум", Липинка 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
кулинарных изделий для
обучающихся образовательных
организаций Кучма В.Р.
Москва 2016г

ПЯТНИЦА

День 5		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественном питании "Хлебозащитформ" 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 2022г. Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10 54-20з/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08 54-13с/2022г
Котлета (свинина лопатка б/к)	60	11,08	12,45	9,22	193,38 416/1994г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94 528/1994г
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	128,00 639/2004г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80 18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	31,37	26,55	106,63	799,28

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Х.Абироваллиев" Дашинна 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 кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						Таблица № 24, 1994 г
	Капуста квашеная	60	1,86	0,54	2,34	21,66	54-8с/2022г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	403/1994г
	Плов (свинина лопатка б/к)	220	25,30	17,95	27,50	372,68	639/2004г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	164,58	18/2016г
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,30	32,40	152,70	
	Итого за обед	740	37,10	22,81	110,96	828,42	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебпроинформ" Лапино 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						
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	табл №24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тфтели (свиная лепатка б/к)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	164,58	639/2004г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
Итого за обед	750	27,57	22,02	118,12	815,65	

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы		
							Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпротиформ". Таблица 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 кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД						Таблица № 24, 1994 г
	Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	21,66	
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,38	9,00	20,50	202,31	138/2004
	Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,28	29,70	139,98	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	745	42,80	32,54	91,22	845,79	

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественном питании в школах "Хлебозаводфорум". Листинга 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
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	81/2016г
	Щи из свежей капусты, вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	70,00	54-13 с/2022 г
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	403/1994
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	262,30	508/2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН/2022г
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	28,05	24,81	81,03	687,77	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродифорум" Лашинна 2004 г Сборник рецептов 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						
Капуста квашеная	60	1,86	0,54	2,34	36,10	Таблица № 24 , 1994 г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	173,63	416/1994 г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	321,49	508/2004г
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	5,85	24,12	692
Хлеб пшеничный	59	5,02	0,30	31,86	150,16	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	739	32,86	23,57	108,34	857,44	

Примечание:

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