

Согласовано:

Директор  
МБОУ Веселовская СОШ

Мр̆ьхина О.В.



*Мр̆ьхина*  
январь 2025г

Утверждаю:

ИП Пилиягина  
Марина Евгеньевна

Пилиягина М.Е.И.А



январь 2025г

**10-ти дневное меню обедов учащихся детей из многодетных семей  
муниципальных общеобразовательных организаций  
Родионово-Несветаевского района.**

Сезон : зима-весна

**1 НЕДЕЛЯ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Дашинна 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. Ростребнагдор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Капуста квашеная **	30	0,54	0,03	1,32	7,71	
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	
	Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	
	Компот из смесн сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>35,83</b>	<b>24,55</b>	<b>92,09</b>	<b>732,51</b>	
						Таблица № 24 , 1994 г	
						54-8с/2022г	
						403/1994г	
						639/2004г	
						18/2016г	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебозащитформ" Липинина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	60	0,46	0,11	3,12	52,16	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г 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	



ЧЕТВЕРГ

День 4		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозитифорум". Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
<b>ОБЕД</b>					
Свекла отварная	35	0,52	0,06	14,70	81/2016г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	161,85	138/2004
Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,60	176,22	401/1994г
Рис отварной	150	6,15	9,30	268,50	54-11к
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	24,12	54-2ГН/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	101,80	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>29,75</b>	<b>29,36</b>	<b>747,19</b>	

ПЯТНИЦА

День 5 НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании в школах "Хлебодолифорум". Дашинка 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Распотребалвор 2022г. Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	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 (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
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>31,37</b>	<b>26,55</b>	<b>106,63</b>	<b>799,28</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Респотребалзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						<b>Таблица № 24 , 1994 г</b>
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>37,10</b>	<b>22,81</b>	<b>110,96</b>	<b>828,42</b>	

ВТОРНИК

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитовых учебных курсах "Хлебродиффраз" Лашина 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.
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
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 (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	0,60	0,00	32,80	164,58	639/2004г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>27,57</b>	<b>22,02</b>	<b>118,12</b>	<b>815,65</b>	

Сборник рецептов 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	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ". Памятка 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятий 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		
<b>ОБЕД</b>						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	21,66	Таблица № 24, 1994 г
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>745</b>	<b>42,80</b>	<b>32,54</b>	<b>91,22</b>	<b>845,79</b>	



ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродифорум" Липинна 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 организации Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,22	25,20	81/2016г
	Шпинат свежий капуста 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>28,05</b>	<b>24,81</b>	<b>81,03</b>	<b>687,77</b>	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродифорум". Ламина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Учебно-методическое пособие 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