

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Лицей № 1 г.Интлы"

Н.А.Веренич

2025год

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих обедов, пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания детей из семей,
в установленном порядке признанных малоимущими, многодетные, мобелизованные.
на зимне-весенний период на 2025 год.**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетичес кая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																
Обед																
140	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,45	6,53	8,28	0,33	13,13	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	160,80
295	Котлеты рубленные из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	11,82	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
202/456	Макароны отварные с соусом	180/30	6,62	0,05	5,42	0,94	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,84	0,13	12,17	0,39	24,20	0,06	0,00	65,00	0,00	13,65	36,56	6,83	0,57	221,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		34,38	18,80	53,30	6,61	136,60	0,38	18,63	163,09	1,28	113,46	402,53	139,13	7,60	1177,45
День 2 (вторник)																
Обед																
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,85	0,00	4,09	4,09	11,33	0,08	5,36	0,00	0,00	43,34	79,60	27,56	1,38	102,20
267	Шницель натуральный рубленный	100	15,62	13,92	54,60	6,59	8,23	0,48	0,00	49,38	0,00	15,15	181,64	32,54	2,70	465,00
302/456	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/30	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,25	0,70	10,35	0,00	27,88	256,10	166,59	5,63	320,19
342	Компот из клюквы	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		32,98	14,14	68,89	38,75	108,18	0,85	43,66	59,73	0,65	127,57	599,74	261,61	14,17	1169,34
День 3 (среда)																
Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,73	0,00	7,14	7,14	6,01	0,06	8,90	0,00	0,00	41,26	43,50	21,45	0,91	95,20
96	Расольник Ленинградский	250	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	0,09	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
282	Оладьи из печени	100/10	16,98	15,96	20,51	9,07	6,95	0,24	86,60	72,50	0,00	21,84	248,20	16,76	12,75	298,18
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		28,68	16,01	39,06	47,20	109,84	0,47	141,47	72,50	0,65	139,82	524,31	127,85	19,66	1026,84
День 4 (четверг)																
Обед																
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,57	0,00	6,22	6,22	8,79	0,05	32,90	0,00	0,20	31,96	33,86	16,64	0,60	95,70
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	0,00	2,78	2,78	15,68	0,09	6,07	0,00	0,00	29,50	57,72	23,80	1,00	109,00
278	Тефтели мясные в соусе	100	13,17	11,25	15,61	4,49	12,85	0,20	1,48	19,29	0,00	45,38	92,61	29,92	5,15	248,00
312	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		24,20	12,07	36,57	39,19	84,90	0,54	71,84	79,29	0,85	185,43	355,42	126,14	12,01	879,48
День 5 (пятница)																
Обед																
42	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	100	1,75	0,00	6,18	6,18	9,24	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	99,50
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	0,00	4,95	4,95	7,90	0,06	15,77	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82	89,75
288	Птица отварная	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,57	4,70	0,03	0,57	35,70	158,57	22,85	1,57	242,86
202	Макароны отварные	180	6,62	0,05	5,42	0,94	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		37,96	23,47	34,08	37,47	106,36	0,83	44,31	0,03	1,42	130,03	409,49	143,53	9,18	989,98
День 6 (понедельник)																
Обед																
70	Огурец соленный порционно	100	0,80	0,00	0,10	0,10	1,70	1,60	0,10	0,00	3,50	23,00	24,00	14,00	0,60	10,00
95	Расольник Домашний	250	2,09	0,00	5,09	5,09	12,69	0,01	13,12	0,00	0,00	39,75	65,82	28,07	1,07	114,50
260	Гуляш из свинины	100	15,20	14,50	23,10	6,73	5,12	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40	290,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,25	0,70	10,35	0,00	27,88	256,10	166,59	5,63	320,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		32,15	14,72	38,33	39,83	94,27	1,94	24,69	43,15	4,15	162,55	583,87	254,01	13,73	954,04
День 7 (вторник)																
Обед																
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,19	0,00	2,78	2,78	15,39	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15	106,00

223	Запеканка из творога	200	29,23	27,71	22,11	0,20	56,00	47,03	8,97	0,12	0,94	130,00	391,17	53,11	1,29	540,00
381	Молоко густое	50	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
342	Компот из клюквы	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Батон	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	23,10	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		39,17	30,59	29,37	4,06	156,40	70,31	58,04	0,14	1,87	323,70	623,89	135,30	5,90	1061,10
День 8 (среда)																
Обед																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,03	0	3	3	5,08	0,01	11,89	0	0	31,34	20,37	9,61	0,04	51,42
85	Свекольник	250	2,20	0,10	4,45	0,25	12,02	0,07	9,10	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,50	97,00
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	15,95	20,67	6,51	18,95	0,14	7,73	0,00	0,00	34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		25,36	16,05	29,25	35,04	75,91	0,26	66,32	0,03	0,90	145,15	407,16	124,08	10,41	767,51
День 9 (четверг)																
Обед																
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	0,00	6,02	6,02	8,26	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,69	1,32	92,80
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
345	Котлета(биточки)рыбная	100	8,10	7,07	6,36	5,38	4,10	2,11	1,98	0,04	0,59	26,24	136,92	17,96	1,92	114,00
304	Рис отварной	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		19,32	7,89	29,62	42,38	102,85	2,40	51,09	60,04	3,84	169,53	444,98	161,03	10,38	864,96
День 10 (пятница)																
Обед																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	0,00	4,22	4,22	13,22	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,48	1,64	118,60
284	Запеканка картофельная мясная	200/10	24,29	20,06	27,24	9,38	30,18	0,36	6,92	28,97	0	61,48	410,08	153,73	5,55	470,69
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
3	Бутерброд с сыром	50/10/20	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	6,00	11,00	9,00	2,20	44,40
	Итого за обед		32,30	20,06	32,59	38,88	83,26	0,58	49,18	28,97	0,65	136,82	562,96	217,13	11,65	871,24

Руководство для применения:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

Заведующий производством

Л.А. Смышчок