

СОГЛАСОВАНО

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Лицей №1
города Инты"



Верещич Н.А.

2023 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Средняя
общеобразовательная школа № 10"



И.о.директора Бунулу Е.Е.

2023 год

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих обедов, пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся за родительские взносы,
на зимне-весенний период на 2024 год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы общие 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																
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
290	Птица тушенная в соусе	100	11,94	11,42	10,12	1,25	3,51	0,05	2,09	37,50	0,00	39,87	93,53	15,10	1,01	153,00
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
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 пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за обед		22,49	11,57	20,28	2,64	99,72	0,21	11,22	37,53	0,90	106,59	302,57	94,55	3,96	671,16
День 2 (вторник)																
Обед																
68	Винегрет овощной с фасолью	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
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	0,00	2,71	2,72	12,11	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,97	22,77	0,88	85,75
271	Когтелы домашние	100	11,18	11,36	21,36	4,22	8,42	0,14	0,20	42,80	1,20	16,18	109,92	16,44	1,76	270,00
309	Макаронные изделия отварные	180	5,52	0,04	4,52	0,78	26,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45
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
	Итого за обед		21,89	11,40	29,32	32,60	77,04	0,30	36,05	42,80	1,65	82,94	274,46	86,25	6,01	761,75
День 3 (среда)																
Обед																

104	Суп картофельный с мясными 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	0,12	0,94	130,00	0,00	391,17	430,31	53,11	1,29	540,00
ПР	Молоко сгущенное	35	2,48	2,48	1,75	0,00	19,32	0,02	0,35	8,75	0,02	110,95	80,15	11,90	0,07	102,97
377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за обед		37,98	30,19	27,16	3,50	130,06	0,31	15,19	138,75	0,67	557,52	630,58	113,58	3,42	927,87

День 4 (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
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
278	Тефтели мясные	100	13,02	12,02	18,05	0,11	7,36	0,04	1,93	54,91	0,00	48,42	82,51	13,93	1,00	243,64
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	0,04	6,09	2,29	38,64	0,21	0	0	0	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
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
	Итого за обед		29,23	12,06	29,09	31,50	89,28	0,44	34,19	54,91	0,45	132,58	428,32	204,16	9,46	843,54

День 5 (пятница)

Обед

50	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	3,44	9,39	5,01	7,19	0,02	5,78	38,50	0,00	161,70	109,27	22,98	1,29	131,90
96	Рассольник 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
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
	Итого за обед		25,49	16,78	37,16	39,46	56,71	0,50	116,36	132,50	0,45	123,58	465,15	87,71	16,73	787,81

День 6 (понедельник)

Обед

40	Салат из зеленого горошка с луком	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	Ши из свежей капусты с картофелем	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
235	Шницель рыбный натуральный	100	15,42	13,84	16,98	7,26	9,14	0,08	4,24	76,80	0,00	148,18	229,16	63,04	3,40	250,00
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	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70
	Итого за обед		26,48	16,59	36,18	21,89	102,88	2,98	63,35	79,50	2,70	246,11	440,07	150,55	9,00	808,81

День 7 (вторник)

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
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

309	Макаронные изделия отварные	180	5,52	0,04	4,52	0,78	26,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45
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
	Итого за обед		29,69	21,07	36,08	8,02	73,56	0,23	35,22	47,80	0,88	103,53	402,42	103,04	5,47	741,85

День 8 (среда)

Обед

84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	0,00	5,11	5,11	14,16	0,10	6,70	0,00	0,00	54,17	99,50	34,45	1,72	127,75
295	Котлеты рубленые из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	14,05	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/30	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,26	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
	Итого за обед		27,57	12,31	36,37	31,76	79,01	0,35	1,68	93,44	0,45	100,97	400,57	199,40	8,75	847,87

День 9 (четверг)

Обед

47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	0,00	3,00	3,00	5,08	0,01	11,89	0,00	0,00	31,34	20,37	9,61	0,04	51,42
95	Рассольник домашний	250	2,09	0,00	5,09	5,09	12,69	0,10	13,12	0,00	0,00	39,75	65,82	28,07	1,07	114,50
267	Шницель натуральный рубленый	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
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
349	Компот из смеси 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
	Итого за обед		25,29	14,74	71,53	37,26	90,96	0,77	35,28	109,38	0,65	122,23	450,89	138,99	7,51	1098,26

День 10 (пятница)

Обед

ПР	Кукуруза консервированная	100	3,00	0,00	1,00	0,00	16,00	0,12	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70	90,00
99	Суп из овощей	250	1,27	0,00	3,99	3,99	7,32	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62	76,20
211	Омлет с сыром	200/10	25,69	25,21	42,17	0,00	0,43	0,14	0,46	520,30	0,00	447,56	447,56	31,28	8,21	498,08
377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за обед		34,04	25,21	47,68	4,51	63,10	0,37	21,59	520,30	0,85	521,14	596,88	87,78	10,44	843,18

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 столовой

Селезнева М.А.