

«Утверждаю»

И.И. Задорожняя Л.А.



«...» января 2025 г.

«Согласовано»

директор
МБОУ СОШ №76 п.Гигант
Артюхова Т.А.



«...» января 2025 г.

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников
1 – 11 класс (обед)

2024 - 2025 уч. г.



Примерное 10-дневное меню горячих обедов, стоимостью 45 рублей 00 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
Неделя 1	Рассольник ленинградский	250/10	9,9	6,2	20,6	289,04	269Т	18,40
День 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	8,20
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		15,80
Итого за Обед		600	13,64	7,08	72,91	524,01		45,00
Обед								
Неделя 1	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	168,12	139Л	17,27
День 2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	118	п/п	25,13
Итого за Обед		490	10,54	8,26	67,68	378,92		45,00
Обед								
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110 М	20,17
День 3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	6,43
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		15,80
Итого за Обед		600	8,8	7,16	74,08	389,5		45,00
Обед								
Неделя 1	Суп картофельный с пшеном	250	3,12	2,75	21,8	122	138Л	15,50
День 4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	8,20
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	18,70
Итого за Обед		540	8,26	5,63	86,21	423,97		45,00
Обед								
Неделя 1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5,4	6,1	16,5	164,9	124 Л	21,80
День 5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	7,90
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	12,70
Итого за Обед		530	9,78	8,68	80,09	457,2		45,00
Обед								
Неделя 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	8,4	34,5	161,2	140Л	16,90
День 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	9,20
	Кондитерское изделие	40	1,40	2,10	19,60	105,60	п/п	16,30
Итого за Обед		530	11,14	10,9	93,16	465,6		45,00
Обед								
Неделя 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110 М	20,17
День 2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	6,43
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		15,80
Итого за Обед		600	8,8	7,16	74,08	389,5		45,00
Обед								
Неделя 2	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	168,12	139Л	17,27
День 3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из свежих плодов (яблоко с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452К	8,26
	Кондитерское изделие	40	1,40	2,10	19,60	105,60	п/п	16,87
Итого за Обед		530	11,09	10,24	90,41	461,69		45,00
Обед								
Неделя 2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,4	6,1	16,5	164,9	124 Л	21,80
День 4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60

	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	7,90
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	12,70
Итого за Обед		530	9,78	8,68	80,09	457,2		45,00
Обед								
Неделя 2	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,1	2,7	17,4	168,4	138Л	18,90
День 5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,60
	Компот из плодов свежих(апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	9,20
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	14,30
Итого за Обед		520	8,54	5,3	76,26	465,5		45,00
Итого за период		5 470	100	79	795	4 413		
Среднее значение за период			10,037	7,909	79,497	441,309		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
5. Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академика РАН В.А.Тутельяна