

Утверждаю
ИП Задорожная Людмила Александровна

05.11.2025г

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №76 п. Гигант
Т.А. Артюхова

05.11.2025г

Примерное 10-дневное меню горячих обедов, стоимостью 55 рублей 00 копеек.

Сезон: Осень-Зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Обед							
День 1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,4	6,1	16,5	164,9	124 Л	29,70
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	11,12
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	11,38
	Итого за Обед	600	9,94	8,78	78,81	451,17		55,00
Неделя 1	Обед							
День 2	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	168,12	139Л	18,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	10,40
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	22,90
	Итого за Обед	540	11,54	10,5	89,26	480,92		55,00
Неделя 1	Обед							
День 3	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110 М	32,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	10,20
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	9,40
	Итого за Обед	530	9,6	8,96	84,08	440,8		55,00
Неделя 1	Обед							
День 4	Суп картофельный с пшеном	250	3,12	2,75	21,8	122	138Л	25,28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80

	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451K	11,12
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		15,80
	Итого за Обед	590	6,86	3,63	74,11	356,97		55,00
Неделя 1	Обед							
День 5	Рассольник ленинградский	250/10	3,02	3,96	22,39	137,18	269 Т	14,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	10,90
	Кондитерское изделие	40	1,40	2,10	19,60	105,60	п/п	11,60
	Итого за Обед	540	7,6	6,44	85,78	436,78		39,90
Неделя 2	Обед							
День 1	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	168,12	139Л	18,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,04	19,7	106	448K	10,40
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	22,90
	Итого за Обед	540	11,54	10,5	89,26	480,92		55,00
Неделя 2	Обед							
День 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110 М	32,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	10,20
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	9,40
	Итого за Обед	530	9,6	8,96	84,08	440,8		55,00
Неделя 2	Обед							
День 3	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	7,7	28,3	168,12	139Л	18,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из свежих плодов (яблок с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452K	14,12
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		19,18
	Итого за Обед	590	10,09	8,54	80,61	403,09		55,00
Неделя 2	Обед							
День 4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,4	6,1	16,5	164,9	124 Л	29,70
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	10,90
	Кондитерское изделие	40	1,40	2,10	19,60	105,60	п/п	11,60
	Итого за Обед	540	9,98	8,58	79,89	464,5		55,00
Неделя 2	Обед							

День 5	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,1	2,7	17,4	168,4	138Л	18,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	2,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	10,20
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	23,10
	Итого за Обед	540	9,5	5,46	88,88	498,2		55,00
	Итого за период	5540,00	96,25	80,35	834,76	4454,15		534,90
	Среднее значение за период		9,625	8,035	83,476	445,415		53,49

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. Лапшиной 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