

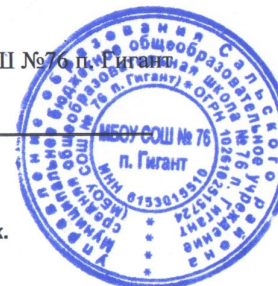
Утверждаю
ИП Залоружня Людмила Александровна

12.01.2026г.



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

12.01.2026г.



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	6,1	7,2	18	164,9	124 Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	
	Кондитерское изделие	30	1,20	2,20	19,80	98,30	п/п	
	Итого за Обед	530	10,64	9,88	80,31	451,17		55,00
Неделя 1	Обед							
День 2	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	
	Итого за Обед	540	11,54	10,5	89,26	524,2		55,00
Неделя 1	Обед							
День 3	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	4,8	6,4	14,7	126,7	110М	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	
	Итого за Обед	500	8,4	6,76	64,28	342,5		55,00
Неделя 1	Обед							
День 4	Суп картофельный с пшеном	250	3	2,8	21,8	122	138Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	

	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,3	0,12	23,15	95,17	451К	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Итого за Обед	590	6,74	3,68	74,11	356,97		55,00
Неделя 1	Обед							
День 5	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	8,1	6,1	18,4	205,3	269 Т	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	
	Итого за Обед	500	11,28	6,48	62,19	399,3		55,00
Неделя 2	Обед							
День 1	Суп картофельный с горохом	250	6,5	7,7	28,3	211,4	139Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,2	0,04	19,7	106	448К	
	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	
	Итого за Обед	540	11,54	10,5	89,26	524,2		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	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	
	Итого за Обед	500	8,4	6,76	64,28	342,5		55,00
Неделя 2	Обед							
День 3	Суп картофельный с рыбными	250	5,3	13	14,1	233,8	134К	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из свежих плодов (яблок с апельсином)	200	0,15	0,08	23,15	95,17	452К	
	Итого за Обед	490	8,49	13,44	56,61	421,77		55,00
Неделя 2	Обед							
День 4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,1	7,2	18	164,9	124 Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,2	699Л	
	Итого за Обед	500	9,28	7,58	61,79	358,9		55,00
Неделя 2	Обед							
День 5	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,1	2,7	17,4	168,4	138Л	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123	54-1х-2020	

	Кондитерское изделие	50	1,80	2,40	21,90	114,00	п/п	
	Итого за Обед	540	9,5	5,46	88,88	498,2		55,00
	Итого за период	5230,00	95,81	81,04	730,97	4219,71		550,00
	Среднее значение за период		9,581	8,104	73,097	421,971		55,00

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 лбюд 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