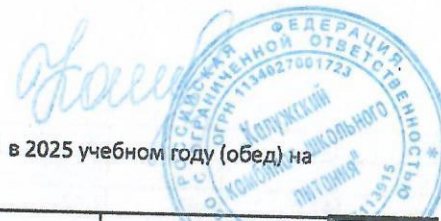


Утверждено
 Директор школы
 О.С. Сидоров

10-ти дневное меню приготовления блюд для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей в 2025 учебном году (обед) на сумму 93 рубля



Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		номер рецептуры
		с 12 лет	Б	Ж		У	В1	Е	С	Са	
Обед:											
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Шницель рыбный	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	815	39,49	31,98	105,03	738,74	0,388	5,9	14,13	180,25	7,04	
2 День											
Обед:											
Нарезка из сезонных овощей	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,36	1,3	5,5000	18,75	0,9	114
Плов с мясом птицы	250	15,37	10,25	31	278	0,14	2,1	0,0000	25	0,9	375
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	885	30,08	19,93	100,96	682,31	0,638	4,7	9	90,65	5,62	
3 День											
Обед											
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,0500	13,75	0,72	99
Биточек куриный	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	372
Гречка отварная с маслом сливочным	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Компот из сухофруктов	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	815	45,25	33,92	159,94	861	0,693	6,75	8,35	173,25	6,95	
4 День											
Обед											
Суп фасолевый на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,0000	33,5	0,68	130
Тефтели из говядины	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	350
Рагу из овощей	180	3,8	8,6	18,7	170	0,1	3,9	12,0000	60,2	1,75	176
Чай Каркаде	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79

Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	815	38,14	34,59	107,99	757,83	0,368	9,65	14,1	179,2	6,34	
5 День											
Обед											
Нарезка из сезонных овощей	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп-лапша домашняя	250	6,81	8,49	16,96	152	0,03	0,4	0,5000	20	0,5	128
Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	356
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	915	39,16	24,98	98	751,45	0,408	4,05	10,13	181,3	6,95	
6 День											
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,5000	49,5	0,63	95
Котлета куриная	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	357
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,0000	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	815	35,89	29,03	109,31	769,28	0,36	6,52	8,5	154	6,49	
7 День											
Обед											
Суп из овощей	250	4,1	4,5	6,32	112,1	0,75	2,35	7,2500	22,75	0,7	116
Голубцы ленивые	100	11	12,4	4	173	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	333
Картофель отварной с маслом сливочным	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	152
Компот из сухофруктов	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	815	27,61	27,61	90,86	739,95	1,058	6,05	17,75	145,25	7,35	
8 День											
Обед											
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Биточек рыбный	100	20,53	16,5	16,53	107,3	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,0000	8,28	0,01	205
Чай Каркаде	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574

Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	815	39,93	31,84	135,02	771,24	0,334	5,97	8,1	130,53	5,02	
9 День											
Обед											
Суп гороховый на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	95
Рагу из овощей и мяса птицы	250	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	322
Напиток из шиповника	200/15	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	785	35,01	26,25	93,59	609,74	0,328	4,32	85,75	127,4	5,4	
10 День											
Обед											
Нарезка из сезонных овощей	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	122
Биточек куриный	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	20	5,65	309
Гречка отварная с маслом сливочным	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	915	48,15	36,93	143,13	889	0,698	4,67	9,25	155	10,96	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.