

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева

О.М. Васильева

« 05 » марта 2024 г.



**Десятидневное меню для организации горячего питания
обучающихся 5-11 классов МОУ СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева
(возрастная категория: старше 12 лет)**

*«Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий»
Издательство г. Пермь 2013 г.*

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,21	5,4	14,70	94,31	149
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	9,4	89,0	50
	Картофельное пюре	180	3,88	7,92	19,62	165,6	429
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	7,3	143,0	343
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		950	27,17	26,78	112,64	771,61	
Неделя 1							
Вторник							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,05	7,25	16,25	121,25	134
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	9,7	119,0	115
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	9,4	44,49	303,66	237
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192,0	405
	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	32,63	39,81	124,16	965,61	

Неделя 1							
Среда							
Обед	Винегрет овощной	100	1	11	7	130,00	76
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	5,19	15,8	99,0	128
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	43,7	193,2	291
	Биточек припущенный	100	15,0	10,72	9,29	187,14	412
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	31,99	28,77	135,51	882,04	

Неделя 1
Четверг

Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	158
	Огурец натуральный соленый в нарезке	100	0,8	0,1	1,7	13,0	107
	Плов из отварной птицы	210	17,00	15,9	38,9	359,0	406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	519
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		840	26,88	19,86	116,62	748,2	

Неделя 1
Пятница

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	10,78	83,0	142
	Пюре из гороха с маслом	180	15,12	5,27	40,07	252,0	418
	Гуляш из говядины	130	20,32	23,83	4,55	321,75	367
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	494
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		840	43,07	34,84	105,22	887,45	

Неделя 2

Понедельник

Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,21	5,4	14,70	94,31	149
	Рагу из овощей	200	4,0	10,7	21,00	180,0	195/4 42
	Шницель припущенный	100	15,0	10,72	9,3	187,14	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	508

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		830	27,49	27,58	106,62	741,15	
Неделя 2							
Вторник							
Обед	Кукуруза консервированная	100	1,32	0,24	6,15	34,8	73
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,0	15,8	95,0	128
	Картофельное пюре	180	3,88	7,92	19,62	165,6	429
	Котлета рыбная	100	14,4	2,10	9,60	113,0	345
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		910	27,51	16,22	110,89	681,1	
Неделя 2							
Среда							
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111,00	69
	Свекольник	250	2,18	4,45	14,03	97,0	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	43,7	193,2	291
	Птица отварная	100	20,57	16,29	0,6	242,86	404
	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	38,97	29,5	117,05	873,76	
Неделя 2							
Четверг							
Обед	Салат из моркови	100	1	10	9	132,00	7
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108,0	144
	Жаркое по - домашнему	220	21	23,2	24,6	379,0	369
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	519
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		850	30,78	38,51	106,15	885,7	
Неделя 2							
Пятница							
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	8,3	93,0	58
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	158
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	9,4	44,49	303,66	237
	Голубцы ленивые	120	8,19	12,6	8,27	171,06	372/4

							44
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	494
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	27,57	31,86	129,48	907,92	
среднее значение за период		894,00	31,41	29,37	116,43	834,45	