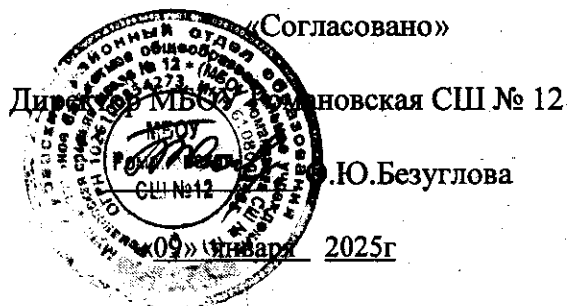




**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(обед 1-11кл)**

2024 – 2025 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	13,28	183,14	139	18,45
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	9,44	13,04	11,63	185,21	462	38,60
	Каша рассыпчатая гречневая	100	2,87	3,39	19,07	124,64	508	12,95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		665	20,46	20,53	86,96	710,17		80,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Рагу из мяса птицы	220	11,38	12,79	34,77	284,95	436	50,83
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		672	19,41	19,86	79,35	628,35		80,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	129,60	148	16,50
	Плов из птицы	200	14,66	16,25	22,53	360,91	492	47,84
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	5,66
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		660	22,79	22,50	91,04	712,57		80,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	5,93	6,33	11,22	186,88	138	17,45
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,48	11,88	24,30	180,21	374	30,35
	Пюре картофельное	130	2,66	4,60	17,18	150,81	520	22,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		670	23,58	23,13	95,68	735,08		80,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,28	16,06	178,70	54-18 с	17,68
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,34	10,96	23,24	207,18	433	43,77
	Макаронные изделия отварные	100	3,55	3,68	17,87	146,33	332	11,67
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,38
Итого за обед		622	21,36	21,20	85,55	654,49		80,00

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	119,60	148	16,50
	Ёжики из птицы	60/30	7,04	7,09	13,23	136,13	54-15M	42,70
	Каша вязкая пшеничная	150	3,90	5,70	25,18	225,80	510	12,80
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		692	18,54	19,03	97,25	629,93		80,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	11,40	181,90	155	16,50
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	70	9,60	13,28	11,52	131,18	455	36,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	219,50	332	17,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		660	23,05	23,19	92,70	749,76		80,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	4,02	5,21	34,24	190,06	140	19,62
	Плов из птицы	200	14,66	16,25	22,53	360,91	492	47,84
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	5,66
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,38
Итого за обед		662	21,4	21,79	86,02	678,13		80,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	13,28	183,14	139	18,45
	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	10,41	12,49	28,42	161,54	440	31,05
	Пюре картофельное	130	2,66	4,60	17,18	150,81	520	22,20
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		620	21,89	21,85	88,9	637,79		80,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Биточки по-белорусски	60	8,07	7,84	18,61	128,01	467	36,60
	Каша вязкая перловая	130	2,73	4,03	19,99	135,20	510	10,09
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	587	2,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		650	19,77	19,38	93,76	689,55		80,00

212,25 212,46 897,21 6825,82
21,23 21,25 89,72 682,58
1 1 4

соотношение

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
 - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного