



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
(ОБЕД)
2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Обед (платный)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Капуста, тушенная с мясом птицы	70	9,61	8,66	26,39	154,23	440	37,54
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	157,46	520	20,62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
Итого за обед:		645	20,41	19,76	112,92	665,33		80,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	178,50	54-10 с	13,12
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	15,25	3,54	10,67	135,57	454	40,83
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	9,10
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,20
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		4,35
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		710	25,46	13,92	85,42	730,80		80,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	13,04
	Биточки рубленые из птицы	70	9,05	8,75	16,18	151,94	54-23 м	35,42
	Картофель по-деревенски	120	3,89	5,45	18,41	144,44	351	19,01
	Свекла отварная дольками	20	0,30	0,03	8,40	23,40	54-28	2,53
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		650	20,81	20,42	92,35	694,71		80,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,16
	Рагу из мяса птицы	220	11,69	12,68	40,27	269,08	54-9 м	45,38
	Зеленый горошек консервированный	35	1,03	0,06	2,08	15,58		10,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за обед:		689	20,57	21,17	92,25	661,17		80,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	12,34
	Бефстроганов из птицы	40/40	14,04	9,95	19,83	194,67	437	44,86
	Макаронные изделия отварные	120	2,66	4,67	21,44	175,60	332	12,40
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		640	24,79	21,69	88,91	677,65		80,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6		Завтрак						
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,77
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,45	10,03	18,62	196,78	498	39,38
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Соус томатный	15	0,55	0,37	1,45	11,10	588	1,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		655	21,89	20,78	103,93	710,16		80,00
Неделя 2 День 7		Обед:						
	Суп-лапша домашняя (п/ф)	200	4,37	3,88	24,66	119,60	148	13,21
	Печень, тушеная в соусе	40/40	14,14	6,24	26,82	204,95	439	35,48
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	145,34	520	19,09
	Салат из свеклы	20	0,27	0,90	5,10	19,00	34	2,70
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за обед:		654	24,55	16,87	103,4	641,72		80,00
Неделя 2 День 8		Обед:						
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,16
	Плов из птицы	200	11,89	11,48	41,31	294,97	54-12м	45,02
	Зеленый горошек консервированный	35	1,03	0,06	2,08	15,58		10,24
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за обед:		669	20,53	19,98	88,78	716,58		80,00
Неделя 2 День 9		Обед:						
	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	158,12	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/40	14,04	9,95	19,83	194,67	437	44,86
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,89
	Овощи свежие (огурцы)	25	0,25	0,00	0,54	4,09		5,81
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
Итого за обед:		712	22,82	19,28	114,03	713,17		80,00
Неделя 2 День 10		Обед:						
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	13,04
	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,76	12,99	14,75	123,91	433	42,17
	Макаронные изделия отварные	120	2,66	4,67	21,44	175,60	332	12,40
	Салат из белокочанной капусты	20	0,50	2,30	2,08	28,57	43	4,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,72
Итого за обед:		654	23,35	25,96	98,12	736,02		80,00

Среднее значение за период: 225,18 199,83 980,11 6947,31

22,518 19,983 98,011 694,731

соотношение 1 1 4

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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного