



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	4,62	4,07	11,40	181,90	155	16,50
	Капуста, тушенная с мясом птицы	70	9,61	8,65	16,39	154,23	440	40,82
	Пюре картофельное	100	2,53	4,53	14,81	123,12	520	18,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		610	20,27	17,57	82,06	676,43		85,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10	17,05
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,25	3,54	10,67	135,57	454	48,20
	Каша вязкая ячневая	90	2,55	3,89	21,29	135,48	510	6,69
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,50
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	91,44		3,26
Итого за обед:		635	19,37	14,00	76,80	634,85		85,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	163,14	139	18,45
	Плов из птицы	200	12,37	15,04	30,45	294,96	54-12м	43,48
	Зеленый горошек консервированный	35	1,01	0,06	8,28	15,58		13,59
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,81	0,30	18,70	99,28		3,38
Итого за обед:		691	21,13	19,23	95,91	632,96		85,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Рагу из мяса птицы	220	11,69	12,68	40,27	269,08	54-9.м	49,23
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,40
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за обед:		680	20,27	19,74	94,58	686,26		85,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10	17,45
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	8,98	8,72	5,42	142,22	455	41,93
	Картофель по-деревенски	100	3,24	4,54	15,34	120,37	351	15,73
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	20,17	107,11		3,79
Итого за обед:		640	20,77	19,43	75,23	619,90		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6		Завтрак						
Обед:	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,28	13,06	128,70	54-18 с	18,96
	Ежики из птицы	70/40	8,22	8,28	15,44	158,81	54-15М	43,78
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,79	24,79	164,00	508	13,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		650	22,04	20,67	92,75	668,69		85,00
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	163,14	139	18,45
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,51	13,63	14,27	182,40	433	45,68
	Макаронные изделия отварные	100	5,32	5,52	26,80	182,19	332	11,67
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за обед:		620	23,98	23,25	107,33	744,91		85,00
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Плов из птицы	200	12,37	15,04	30,45	294,96	54-12м	43,48
	Зеленый горошек консервированный	30	0,87	0,05	7,10	13,35		11,65
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,90
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,80
Итого за обед:		660	20,55	22,05	77,98	723,89		85,00
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	4,37	3,88	24,66	119,60	148	16,50
	Бефстроганов из птицы	40/40	11,24	7,96	6,98	194,67	437	45,96
	Каша вязкая пшеничная	100	1,53	5,39	28,79	131,89	510	8,53
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,04	0,87	4,88	45	5,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		3,31
Итого за обед:		636	20,60	17,56	101,96	657,77		85,00
Неделя 2 День 10								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,02	8,21	17,24	165,06	140	20,04
	Биточки по-белорусски	70	9,42	9,15	33,69	149,34	454	38,75
	Каша вязкая пшеничная	100	4,25	4,32	23,66	150,53	510	8,61
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Овощи соленые (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93	639	4,84
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,43	0,26	15,74	83,60		2,96
Итого за обед:		642	22,68	22,53	100,76	642,46		85,00

Среднее значение за период:

211,66 196,03 905,36 6688,12

соотношение

21,166 19,603 90,536 668,812

Список используемой литературы:

1 1 4

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

образовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школ 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