

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 22

Ю.А. Симонова

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся МБОУ СОШ № 22, где один из родителей (законных представителей) участник специальной военной операции, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

I неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели -2 -й вариант с соусом или наггетсы 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
70,71/11	Овощи соленные/свежие (огурец)	40	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	729	24,54	24,80	100,20	741,67
I неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	90	12,80	7,38	6,50	168,78
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	40	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	729	27,64	28,00	113,99	818,83
I неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
289/11	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00
70,71/11	Овощи соленные/свежие (огурец)	60	0,48	0,06	4,02	8,46
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	709	24,41	22,38	116,92	742,21

I неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	4,95	6,27	23,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	12,96	7,80	204,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,03	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,02	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	749	27,65	25,65	113,81	747,80
I неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
96/11	Суп рыбный	200	2,61	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	709	25,84	15,37	94,54	623,75
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
278/11	Тефтели -2 -й вариант с соусом или наггетсы 759/13	90	7,46	8,29	5,01	145,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	749	21,82	22,26	99,59	707,78
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20

	Итого за обед	749	22,64	31,26	115,24	816,65
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	18,26	3,51	160,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	749	25,15	27,22	91,41	668,12
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
304/11	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
Таб.32/13	Икра кабачковая	40	1,60	2,20	4,20	57,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	729	21,72	22,52	134,23	871,90
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	Итого за обед	689	24,84	18,69	94,38	637,87

Примечание: Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате могут быть заменены на рыбу, тушенную

Меню составлено согласно:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся