

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю.Лебедева

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 22

И.В.Симонова

2023г.

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

| 1 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 или наггетсы с соусом 759/13 | 90(50/40) | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 171, 302/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая) | 150 | 8,92 | 5,60 | 39,85 | 244,09 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 50 | 0,46 | 0,05 | 4,02 | 8,46 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 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 | | 669 | 27,03 | 20,93 | 102,62 | 725,56 |
| 1 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, 229/11 | Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами | 100 (50/50) | 12,80 | 8,38 | 6,50 | 168,78 |
| 304/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| 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 | | 659 | 24,92 | 26,46 | 113,26 | 781,94 |
| 1 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 |
| 289/11 | Рагу из птицы | 200 | 15,97 | 19,11 | 28,57 | 302,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 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 |
| 1 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 | 2,15 | 2,27 | 13,95 | 94,60 |
| 268/11 | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 | 90 (50/40) | 7,26 | 15,76 | 7,80 | 204,00 |
| 304/11 | Каша рассыпчатая (рисовая или гречневая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| Таб.32/13 | Свекла отварная с маслом растительным | 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 | 659 | 19,62 | 25,72 | 100,64 | 726,02 |
| 1 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 | 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 | 709 | 25,84 | 15,37 | 94,18 | 622,31 |
| 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 |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант или наггетсы с соусом 759/13 | 90 | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 304/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная или овсяная, ячневая, перловая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 15,07 | 64,00 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 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 | 769 | 22,36 | 25,20 | 110,52 | 760,32 |
| 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 (50/40) | 7,26 | 15,76 | 7,80 | 204,00 |
|-------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| 304/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная или овсяная, ячневая, перловая) | 150 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| 375,377/11 | 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 | 23 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 658 | 19,38 | 25,78 | 103,46 | 724,22 |
| 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 с маслом растительным | 60 | 0,67 | 4,00 | 1,46 | 46,90 |
| 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 | 25,10 | 31,22 | 91,31 | 703,32 |
| 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 |
| 171, 302/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная или овсяная, ячневая, перловая) | 150 | 8,92 | 5,60 | 39,87 | 245,09 |
| Таб.32/13 | Икра кабачковая | 60 | 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 | 749 | 26,95 | 21,20 | 137,40 | 893,68 |
| 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 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 15,07 | 64,00 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 20 | 3,56 | 0,45 | 21,71 | 105,21 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | 51,20 |
| | Итого за обед | 703 | 25,94 | 21,90 | 139,44 | 834,15 |

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.