

Утверждаю
 Директор ООО "МЕГА-ТОРТ"
 Нейжмак А.А.

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 81 п. Юловский
 Харбина В.И.

Примерное 10-дневное меню школьных горячих обедов (осень-зима)-70 рублей 00 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,04	5,9	14,46	119,22	100,77	11,40
	Шницель из курицы	50	6,3	6,1	14,03	107,6	1006,08	31,37
	Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,06	13,5	104,5	807,02	7,2
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,6	3,9	42,8	45,08	10,38
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
Итого за Обед		660	16,34	17,91	108,69	632,12		70,00
Обед		Неделя:	1			День:	вторник	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100,32	14,50
	Рагу из филе птицы	50/150	14,1	14,9	44,6	291,5	443,01	38,45
	Икра свекольная	70	2	6,16	12	109,9	220,12	7,90
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
Итого за Обед		730	23,03	27,07	111,04	688,7		70,00
Обед		Неделя:	1			День:	среда	
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,51
	Наггетсы куриные	50	5,6	11	13,9	139,3	992,04	39,04
	Каша гречневая вязкая	100	3,4	5,3	17,3	142,3	84,01	7,80
	Овощи по сезону	20	1,4	0	0,7	8	220,09	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
Итого за Обед		620	16,57	19,25	94,83	581		70,00
Обед		Неделя:	1			День:	четверг	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	12,80
	Курица отварная	50	9,2	8	0,5	110,6	220,03	33,85
	Пюре картофельное	100	4,7	6,2	19,8	246,8	220,25	7,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,66	45,01	6,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
Итого за Обед		640	20,67	21,74	96,57	745,82		70,00
Обед		Неделя:	1			День:	пятница	
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	4,1	6,51	82,4	100,37	9,30
	Тефтели из филе птицы	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,55
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Винегрет овощной	80	1,05	7,14	5,6	90,65	848,07	11,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
Итого за Обед		730	20,96	24,29	93,81	762,15		70,00
Обед		Неделя:	2			День:	понедельник	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100,32	14,50
	Котлета из курицы	50	4,8	5,6	3,7	107,9	220,14	29,07
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	0,8	5,4	7,1	80,4	908	6,50
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	2,20
	Салат из свежы отварной	30	0,4	1,5	2,5	25,4	851	2,88
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	11,60
Итого за Обед		720	12,62	19,74	76,81	544,09		70,00
Обед		Неделя:	2			День:	вторник	
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,20
	Печень тушеная в сметаном соусе	60	12	16	21	196,8	220,75	34,58

	Рис отварной	100	2,6	3,4	25,7	150,7	816,05	10,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,66	45,01	6,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
Итого за Обед		640	22,01	23,88	109,73	657,68		70,00
Обед		Неделя:	2			среда		
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,14	3,42	17,26	114,6	100,22	14,80
	Птица тушенная в соусе	50/50	12	10	6	216,4	220,02	33,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Икра свекольная	50	1,4	4,2	8,2	77,9	979,02	5,68
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
Итого за Обед		700	24,78	21,77	103,78	755,78		70,00
Обед		Неделя:	2			четверг		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	9,00
	Тефтели из филе птицы	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,18
	Каша гречневая вязкая	100	3,4	5,3	17,3	142,3	84,01	7,80
	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2	3,4	33,9	851	4,17
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	11,60
Итого за Обед		690	18,04	19,24	101,03	738,26		70,00
Обед		Неделя:	2			пятница		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	12,80
	Плов куриный	50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	39,49
	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,7	8	220,09	8,06
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
Итого за Обед		710	22,49	19,61	111,35	710,26		70,00
Итого за период			197,51	214,5	1007,64	6815,86		
Среднее значение за период			19,751	21,45	100,764	681,586		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой