

Утверждено
 Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
 Неижман А.А.

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №81 п. Юловский
 Кокина С.В.

Приложение 8 от СанПиН 2.3.4.3590-20

Примерное 10-дневное меню школьных горячих обедов (осенне-зимний период) - 61,01 руб.

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	8,59
	Капуста тушеная с мясом птицы	60/200	17,89	22,16	15,24	335,15	220,28	44,26
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,2
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,16
Итого за Обед		710	24,47	25,36	91,05	685,11		61,01
		Неделя:	1			День:	вторник	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100,32	11,1
	Рагу из птицы	60/150	8,5	10,83	17,83	203,64	220,21	38,57
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,06	5,01	50,9	851	5,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Компот из плодов сухих	200	0,58	0	30,6	124,69	300,14	4,44
Итого за Обед		710	14,29	19,8	77,28	539,13		61,01
Обед		Неделя:	1				среда	
	Суп картофельный с пшеном	200	1,91	2,8	13,71	88,24	100,36	8,11
	Птица тушенная в соусе	70/50	14,75	20,59	7,04	273,88	220,02	32,88
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	6,18
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	1,3	8	600,02	1,2
	Овощи консервированные	20	0,62	0,04	0,95	6	948,01	5,76
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		790	26,23	29,35	83,72	694,7		61,01
Обед		Неделя:	1				четверг	
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	6,12	8,14	100,98	100,37	7,31
	Шницель рубленый	60	13,78	31,73	15,55	403,96	220,24	28,73
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	1,47
	Рис отварной	100	2,6	3,87	25,75	150,71	816	5,83
	Огурцы маринованные	45	1,3	0	0,6	7,2	220,09	8,64
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,02	1,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,43
Итого за Обед		695	27,45	43,49	100,63	897,64		61,01
Обед		Неделя:	1				пятница	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	8,59
	Тефтели мясные с соусом	60/50	11,24	12,3	14,22	163,25	220,1	29,93
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	23,25	180	84	6,29
	Кукуруза консервированная	25	0,5	0	5,6	29	820	8,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,16
Итого за Обед		725	22,22	22,34	117	708,01		61,01
Обед		Неделя:	2				понедельник	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	11,75
	Котлета рубленая	65	14,93	34,37	16,85	437,62	220,24	31,13
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	6,18
	Соус красный основной	40	0,66	1,64	4,89	37,46	220,05	2,04
	Свекла отварная	20	0,3	0,02	2,56	8,4	97	2,43
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		675	26,03	47,5	101,57	930,02		61,01
Обед		Неделя:	2				вторник	
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	7,97
	Чахохбили	55/50	12,68	16,33	5,09	218,92	220,75	28,78
	Картофель запеченный	100	2,9	3,58	23,64	138,62	993	5,91
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,2

	Кукуруза консервированная	15	0,3	0	3,36	17,40	820,00	5,35
	Сок фруктовый	200	0	0	0,48	57	949	10
Итого за Обед		770	21,65	23,02	69,96	626,46		61,01
Обед		Неделя:	2		среда			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	8,59
	Биточек рубленый	70	16,1	37	18,2	474	220,24	33,52
	Каша ячневая вязкая	150	0,83	5,11	6,5	75,37	908	6,03
	Соус красный основной	35	0,57	1,44	4,28	32,77	220,05	1,72
	Огурцы маринованные	20	0,6	0	0,3	3,2	220,09	3,67
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		715	24,02	46,54	89,43	866,98		61,01
Обед		Неделя:	2		четверг			
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100,32	11,1
	Плов куриный	70/150	6,4	6,2	13,9	369,79	331,15	37,53
	Икра кабачковая	15	0,3	1,4	1,2	17,9	948,01	2,76
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	7,22
Итого за Обед		685	11,97	13,56	69,54	666,79		61,01
Обед		Неделя:	2		пятница			
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	6,8	11,68	102,4	100,04	8,61
	Рыба тушеная с овощами	60/30	10,35	5,33	4,73	109,28	309,01	26,81
	Картофель отварной	150	3,75	4,96	22,08	146,67	813	15,12
	Свекла отварная	25	0,38	0,03	3,2	10,5	97,01	2,91
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,16
Итого за Обед		705	20,36	17,32	99,09	603,65		61,01
Итого за период			218,69	288,28	899,27	7218,49		
Среднее значение за период			21,869	28,828	89,927	721,849		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 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).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой