

Утверждено:
 Директор ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА
 Нейзидак А.



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №27/г.Екатериновка
 Губская М.П.



Примерное 10-дневное меню школьных горячих обедов -90 рублей 70 копеек для обучающихся 5-11 классов, членов семей участников специальной военной операции.

Примерный рацион	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
		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	80	10	10,1	18,7	172,3	1006.08	48,47
	Каша пшеничная вязкая	150	4,05	4,6	20,3	156,8	807.02	10,8
	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	740	21,39	23,45	120,16	749,12		90,70
		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	14,50
	Рагу из филе птицы	70/150	15,6	16,4	49,1	320,6	443	59,15
	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	750	24,53	28,57	115,54	717,8		90,70
		Неделя:	1			День:	среда	
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100.34	9,51
	Наггетсы куриные	60	7,8	11	19,5	195	992.02	50,97
	Каша гречневая вязкая	150	5,06	7,9	25,9	213,4	84,01	11,71
	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(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
	Итого за Обед	710	20,43	21,85	109,03	707,8		90,70
		Неделя:	1			День:	четверг	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100.3	12,80
	Курица отварная	60	11	9,8	0,6	146,4	220.04	44,60
	Пюре картофельное	150	7,05	9,3	30	370,2	220.25	11,20
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45.06	12,45
	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	730	25,3	28,17	109,19	930,68		90,70
		Неделя:	1			День:	пятница	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	4,1	6,51	82,4	100.37	9,30
	Тефтели из филе птицы	70/50	9,8	9,5	12,1	299,1	220.1	41,17
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842	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
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		14,08
	Итого за Обед	900	24,66	25,19	105,61	869,15		90,70
		Неделя:	2			День:	понедельник	
Обед								
	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	80	10	10,1	18,7	172,3	1006.08	48,47
	Каша ячневая вязкая с маслом	180	0,8	5,4	7,1	80,4	78	7,80
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	2,20
	Салат из свеклы 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		780	17,82	24,24	91,81	608,49		90,70
Обед		Неделя:	2			вторник		
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,20
	Сосиски вареные	60	6,7	9,4	0,5	135,6	220,55	34,58
	Рис отварной	150	3,9	5,8	38,6	226,07	816	15,27
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Салат из квашеной капусты	55	0,9	2,8	4,3	47,04	45,03	11,70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
	Фрукты свежие	100	1,2	0,3	11,3	57		10,80
Итого за Обед		815	19,63	21,25	115,41	750,23		90,70
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	70/50	14	12,5	7	259,6	220,02	48,27
	Макаронные изделия отварные с маслом(спагетти)	150	5,6	5,8	34,9	214,8	842	11,50
	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		770	28,58	26,17	116,38	870,78		90,70
Обед		Неделя:	2			четверг		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	9,00
	Наггетсы куриные	60	7,8	9,4	16,7	167,16	997,04	50,97
	Каша гречневая вязкая	150	5,06	7,9	25,9	213,4	84,01	11,71
	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		700	20,2	22,34	114,73	727,42		90,70
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	70/150	15,6	16,4	38,7	394,7	220,71	60,19
	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		730	23,29	22,41	113,35	765,46		90,70
Итого за период			225,83	243,64	1111,21	7696,93		
Среднее значение за период			22,583	24,364	111,121	769,693		

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 Половой