

Утверждаю :

ПМП Головских Н.А.

/Головских Н.А.

« 09 » / 01 / 2025г.



Согласовано:

МБОУ СОШ №3

/ Казанцева С.В.

« 09 » / 01 / 2025г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания обед
для учащихся 5 - 11 класс (зимний – весенний период)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 1

Обед

111	Суп с макаронными изд. На курином бульоне	300	166	8	10	8
280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	219	6	7	2
305	Рис припущенный с маслом	200	266	10	9	60
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
ИТОГО :		850	845	32	34	109

День 2 Обед

84	Борщ с карт. с капустой св со сметаной	300	157	8	7	9
288	Птица отварная с маслом	100	222	9	8	18
312/пр	Картофельное пюре	200	219	7	6	33
пр	Хлеб йодированный	60	161	10	10	34
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
ИТОГО :		867	821	34	31	109

День 3

Обед

98	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	140	6	7	18
269	Биточки особые с маслом	95	214	7	8	22
306	Гороховое пюре	160	225	7	6	19
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
ИТОГО :		755	773	28	29	98

День 4

Обед

99	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	300	150	5	7	12
288	Бедро куриное отварное	100	277	11	10	13
309	Макароны отварные с маслом	200	231	10	11	47
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
ИТОГО :		850	852	34	36	111

День 5

Обед

102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	300	201	8	9	17
244	Плов из мяса птицы	300	465	22	17	59
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	8	24
ИТОГО :		850	860	38	34	115

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 6

Обед

88	Щи с карт. с капустой св. со сметаной	300	149	4	5	8
278/331	Тефтели особые в сметано-томатном соусе	100	212	8	10	13
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	297	14	12	48
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	850	852	34	35	108

День 7 Обед

108/109	Суп картофельный с клецками	250	144	7	3	7
295	Котлета из мяса птицы с маслом	95	200	9	13	21
171	Каша пшеничная вязкая	200	176	5	5	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
349	Компот из сухофруктов	200	133	0	0	32
	ИТОГО :	755	787	29	29	99

День 8

Обед

82	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	300	166	9	7	9
268	Шницель особый с маслом	100	209	10	10	21
306	Гороховое пюре	200	281	7	9	39
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	850	850	34	34	108

День 9

Обед

82	Борщ с карт. с кап. св. со сметаной	300	168	8	8	9
290/331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	218	7	7	23
309	Макаронь отварные с маслом	200	278	12	14	42
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	857	852	35	37	113

День 10

Обед

102	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	315	175	11	11	32
250	Жаркое по домашнему с птицей	300	468	15	16	61
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	8	24
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
	ИТОГО :	865	864	34	35	118

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов.-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.