

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю.
2025г.

Директор МБОУ СОШ №1 им. А.М. Позынич

Т.Ю. Тарусов
2025г.

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся МБОУ СОШ №1, где один из родителей (законных представителей) участник специальной военной операции, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
279/11	Тефтели 2-й вариант или полуфабрикат из мяса птицы с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	36,00	0,48	0,00	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	56,11	1,20	0,34	11,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		800	787,78	24,46	25,35	100,63
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	132,00	1,61	7,39	14,00
234, 229/11	Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами	100	168,78	12,80	8,38	6,50
302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	200	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	50	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		800	781,94	26,98	26,48	113,26
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ОБЕД						

101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	146,69	1,04	0,27	25,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	729	712,16	24,41	22,38	99,39

1 неделя четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (рисовая или гречневая)	150	245,09	8,92	5,60	39,87
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	11,70	0,72	0,03	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	200	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	800	747,80	27,65	25,65	113,81

1 неделя пятница

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
134/16	Суп рыбный	200	167,41	4,60	9,97	24,33
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	760	673,28	24,83	23,29	104,71

2 неделя понедельник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
279/11	Тефтели 2-й вариант или полуфабрикат из мяса птицы с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	2,00	15,07

375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	800	896,42	27,41	27,42	123,28

2 неделя вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	200	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	800	724,22	24,24	27,00	113,46

2 неделя среда

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	2,60	6,87	19,69
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	160,00	11,50	13,26	3,51
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	46,90	0,72	0,40	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	200	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	800	703,32	26,15	27,34	101,41

2 неделя четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге т. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	116,44	2,61	4,07	13,80
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,60	2,20	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	146,69	1,04	0,27	25,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	800	973,95	23,72	23,72	122,51

2 неделя пятница

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	132,00	3,61	7,39	14,00
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	62,34	1,89	0,23	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	51,00	1,74	0,30	9,99
	Итого за обед	760	782,68	23,37	23,69	112,44

Меню составлено согласно:

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

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

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-Сборника рецептов 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.