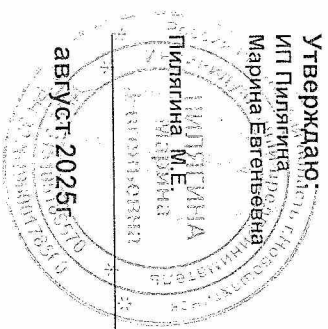




Согласовано:
Директор МБОУ Родиново-Несветаевская СОШ
Колесова О.В.



Утверждаю:
ИП Пилигина Ирина
Марина Евгеньевна
Пилигина И.Е.

10-ти дневное меню обедов ОБЗ 90-14 для обучающихся
муниципальных общеобразовательных организаций
Родиново-Несветаевского района.

Сезон : осень-зима
1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозаготовки" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марузе 1994 г Сборник рецептов питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы			
Капуста квашеная **	30	0,54	0,03	1,32	7,71	Таблица № 24, 1994 г	
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г	
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,83	24,55	92,09	732,51		

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд в типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Росгоспреднабор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кукина В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-203/2022г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	35,60	31,59	97,81	818,50	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ресторан-бизнес 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тертелец (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,00	516/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,14	31,84	91,93	780,69	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепроизводительных шкалах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону 2022г.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,66	10,15	9,65	135,82	54-8 з/2022г
или						
Капуста квашеная *	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с крупной (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Биточек из филе птицы	90	16,61	18,68	13,84	289,92	116/1994г
Макаронны отварные	190	5,25	6,15	35,25	217,00	516/2004г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	34,46	33,03	86,89	883,39	

ИЖТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-методический" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кул. изделий для обучающихся образовательных организаций Кушча В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	54-203/2022г
Шн из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (филе птицы)	60	11,08	12,45	9,22	193,38	416/1994г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	32,33	28,24	81,72	711,30	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпроднаформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Капуста квашеная	50	0,93	0,27	1,17	10,83	Таблица № 24, 1994 г 54-8с/2022г 403/1994г 639/2004г 18/2016г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	36,22	24,79	91,94	735,63	

ЖУРНАЛ

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебобулочные изделия" Ламинация 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Салат из свежих и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Каша пшеничная	180	8,2	7,64	33,97	237,51	508/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,09	33,33	90,65	801,20	

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолинформ" Липецкая 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
Огулец соленый * в нарезке	80	0,80	0,10	1,70	4,37	Таблица № 24, 1994 г
Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,38	9,00	20,50	202,31	138/2004
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	40,86	38,20	66,83	769,82	

ЧЕТВЕРТ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-рецептурный" Лашкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016
Щи из свежей капусты ветстдранские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Гуляш (филе птицы)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	403/1994
Макароны отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,00	332/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	16,20	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22,29	32,13	98,34	752,81	

ПЯТНИЦА

День 10							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-рецептурный" Листинга 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы			
Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24 1994г	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г	
Биточек (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г	
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	508/2004г	
Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	54-23гн/2022г	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	33,80	25,86	106,68	794,86		

Примечание:

Отруец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
 Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей