



Примерное 2-х недельное меню обедов
для организации горячего питания учащихся 5-11х классов
на период 2025-26г.

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ОБЕД						
Зажарка мясная	120 (70/50)	7,03	9,56	12,36	163,60	технологическая карта табл.
Макароны отварные	180	6,65	7,41	18,03	165,41	№388 СРШП 2004г.
Овощи сезонные	60	0,43	0,05	0,98	6,09	№101 СРШП 2004г.
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Сок фруктовый	200	1,27	0,65	13,20	63,73	технологическая карта табл.
2-я неделя						
ВТОРНИК						
ОБЕД						
Биточки мясные с соусом	150 (100/50)	2,02	5,40	8,60	91,08	№ 468 СРШП 2004
Каша пшеничная	180	5,10	2,05	14,23	95,77	№ 297 СРШП 2004
Винегрет овощной	100	1,36	4,32	5,69	67,08	№101 СРШП 2004г.
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.

	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	27,20	111,40	технологическая карта табл.
СРЕДА							
ОБЕД							
	Пельмени с маслом	200	2,70	2,75	17,40	105,15	№ 110 СРШП 2004г.
	Горошек зелёный консервированный	60	4,01	1,02	4,00	41,22	№ 27 СРШП 2004г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	31,40	128,18	№ 644 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
	Плов из мяса птицы	250 (150/100)	8,69	10,12	30,21	246,68	№ 492 СРШП 2004г.
	Икра свекольная	100	2,90	2,30	9,81	71,54	№ 110 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
	Сок фруктовый	200	1,27	0,65	13,20	63,73	технологическая карта табл.
ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
	Тефтели мясные с соусом	150 (100/50)	9,44	7,03	6,42	126,71	№ 203 СРШП 2004г.
	Каша гречневая	180	8,62	6,12	38,62	244,04	технологическая карта табл.
	Овощи сезонные	60	0,43	0,05	0,98	6,09	№101 СРШП 2004г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	27,20	111,40	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.

2-я неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
ОБЕД		Котлета мясная с соусом	150 (100/50)	6,05	11,15	15,78	187,67	технологическая карта табл.	
		Рис отварной	180	3,69	5,37	36,75	210,09	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.	
		Овощи сезонные	60	0,43	0,05	0,98	6,09	№101 СРШП 2004г.	
		Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.	
		Сок фруктовый	200	1,27	0,65	13,20	63,73	технологическая карта табл.	
ВТОРНИК									
ОБЕД		Тефтели мясные с соусом	150 (100/50)	9,44	7,03	6,42	126,71	№ 203 СРШП 2004г.	
		Капуста тушёная	180	16,56	18,59	2,91	245,19	№388 СРШП 2004г.	
		Овощи сезонные	60	0,43	0,05	0,98	6,09	№101 СРШП 2004г.	
		Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.	
		Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	27,20	111,40	технологическая карта табл.	
СРЕДА									
ОБЕД		Котлета куриная	100	2,02	5,40	8,60	91,08	№ 488 СРШП 2004	
		Пюре картофельное	200	3,59	5,16	22,31	150,04	№ 525 СРШП 2004г.	
		Овощи сезонные	60	0,43	0,05	0,98	6,09	№101 СРШП 2004г.	
		Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.	
		Сок фруктовый	200	1,27	0,65	13,20	63,73	технологическая карта табл.	
ЧЕТВЕРГ									
ОБЕД		Гуляш	150 (100/50)	3,4	3,5	26,5	151,10	№ 489 СРШП 2004г.	
		Каша гречневая	180	8,62	6,12	38,62	244,04	технологическая карта табл.	

	Овоши сезонные	60	0,43	0,05	0,98	6,09	№101 СРШП 2004г.
	Кедровый орех	200	0,20	0,20	27,20	11,40	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
	Плов	220	2,7	2,75	17,4	105,15	№ 110 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные	60	0,43	0,05	0,98	6,09	№101 СРШП 2004г.
	Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.