

Утверждаю  
 Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"  
 Нейжмак А.А. \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор МБОУ ПСОШ №29 с.Поливянка  
 Гриднева А.А. \_\_\_\_\_

Примерное 10-дневное меню школьных горячих обедов (осень-зима) -79 рублей 70 копеек.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>			<b>День:</b>	<b>понедельник</b>	
<b>Обед</b>								
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,04	5,9	14,46	119,22	100,77	11,40
	Тефтели мясные с соусом	70/50	12,26	13,41	15,51	178,09	220,1	35,28
	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,51	22,5	161,1	807,01	9,12
	Салат из свеклы с сыром	60	3,11	3,8	4,1	51,06	50,02	13,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,48	7,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,44</b>	<b>29,06</b>	<b>113,6</b>	<b>786,67</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>			<b>День:</b>	<b>вторник</b>	
	Суп картофельный с пшеном	200	2,39	3,5	17,14	110,3	100,36	9,79
	Птица тушенная в соусе	70/50	13,56	16,93	23,4	297,6	220,06	40,01
	Макаронные изделия отварные(спагетти, макароны, вермишель)	150	5,6	5,8	34,9	214,7	811	11,32
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	3,87	42,77	45,08	9,65
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	8,4	87,88	300,12	5,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>25,57</b>	<b>29,14</b>	<b>107,59</b>	<b>848,45</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>			<b>День:</b>	<b>среда</b>	
	Суп картофельный с рисом	250	1,84	5,29	14,62	114,47	961,01	11,79
	Рагу из свинины	50/200	10,88	25,25	26,93	379,72	220,09	46,76
	Овощи по сезону	65	0,52	0,065	1,6	7	948,06	8,67
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Компот из смеси фруктов	200	0,3	0,1	17,91	35,4	1009	9,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>16,62</b>	<b>31,065</b>	<b>80,94</b>	<b>631,79</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>			<b>День:</b>	<b>четверг</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,71	5,71	7,57	89,44	100,46	11,90
	Биточки рубленые	80	18,37	18,6	20,74	538,61	220,24	41,42
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Каша ячневая вязкая	200	1,1	6,82	8,67	100,5	908	7,62
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Икра свекольная	50	1,4	4,34	8,24	78,51	220,12	7,80
	Компот из плодов сухих	200	0,58	2,77	30,6	124,69	300,14	5,43
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>27,06</b>	<b>40,65</b>	<b>101,81</b>	<b>1073,77</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>			<b>День:</b>	<b>пятница</b>	
	Суп картофельный с горохом	200	3,6	6,12	8,14	100,9	100,37	10,17
	Пюре картофельное	100	2,2	3,5	14,6	99,7	220,25	12,79
	Капуста тушеная с мясом	200/40	11,9	17,4	14,9	266,5	220,28	35,66
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Сок фруктовый	200	0	0	0,48	57		18,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>20,78</b>	<b>27,38</b>	<b>58</b>	<b>619,3</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>			<b>День:</b>	<b>понедельник</b>	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,8	5,7	11,05	103,76	100,49	12,40
	Шницель натуральный рубленый	60	13,8	14,9	7,9	394,9	220,32	37,50
	Макаронные изделия отварные(спагетти, макароны, вермишель)	150	5,6	5,8	34,9	214,7	811	11,32
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Винегрет овощной	60	0,9	6,12	4,8	77,7	848,06	7,60
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,48	7,80

<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>25,33</b>	<b>32,96</b>	<b>115,68</b>	<b>1068,26</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>вторник</b>		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	7,25	14,13	19,8	235,9	100,4	29,23
	Рыба тушеная с овощами	130	9,2	4,73	4,2	97,13	309	29,29
	Рис отварной	100	2,6	3,87	25,75	150,71	816	6,95
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	6,4	21	97,06	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>23,02</b>	<b>23,14</b>	<b>98,05</b>	<b>687,82</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>среда</b>		
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,93	4,27	21,57	143,3	100,32	14,03
	Тeftели мясные с соусом	70/50	12,26	13,41	15,51	178,09	220,1	35,28
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,1	6,66	23,3	180	811	15,88
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Салат из квашеной капусты	30	0,5	1,6	2,3	25,7	45,08	5,45
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>24,07</b>	<b>26,3</b>	<b>118,36</b>	<b>764,29</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>четверг</b>		
	Суп картофельный с горохом	200	3,6	6,12	8,14	100,9	100,37	10,17
	Голубцы ленивые	100	9,3	5,1	6,91	198,7	220,27	41,27
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	10,13
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Овощи по сезону	60	0,05	0,06	1,5	6,5	200,09	7,00
	Компот из плодов свежих(апельсины)	200	0,1		25,2	96	300,11	8,05
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>20,9</b>	<b>17,15</b>	<b>84,13</b>	<b>658,4</b>		<b>79,70</b>
<b>Обед</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>пятница</b>		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	3,07	16,5	110,5	100,6	11,40
	Оладьи из печени с морковью	70	14,9	19	20	255,4	220,75	31,48
	Картофель запеченный	150	4,35	5,37	35,46	207,93	993,01	11,32
	Салат из свеклы с сыром	60	3,11	3,8	4,1	51,06	50,02	13,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Компот из смеси фруктов	200	0,3	0,1	17,91	35,4	1009	9,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,14</b>	<b>31,7</b>	<b>113,85</b>	<b>755,49</b>		<b>79,70</b>
<b>Итого за период</b>			<b>259,8</b>	<b>293,8</b>	<b>992,01</b>	<b>9076,8</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>25,98</b>	<b>29,38</b>	<b>99,201</b>	<b>907,68</b>		

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. 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).
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой