



«Согласовано»
Директор МБОУ «Средняя школа №4»

О.В.Мишина
" 15 " 03 2021 г.



«Утверждаю»
Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В.Гартман
" 15 " 03 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

льготного обеда

для организации питания учащихся с 1 по 11 класс
из малоимущих семей в МБОУ «Средняя школа №4»

на 2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 1 по 11 класс (льготный обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или технологиче- ской карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Плов из птицы	г	200	21,100	23,800	27,300	408,000	375
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000	484
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				28,720	28,650	84,510	712,990	
Неделя 1 День 2								
Обед								
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	5,03	11,30	13,20	149,600	100
	Жаркое по-домашнему	г	200	21,800	23,100	12,700	324,500	328
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	490
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за день:				32,44	35,36	77,16	712,28	
Неделя 1 День 3								
Обед								
	Борщ из свежей или квашеной капусты	г	250	1,930	6,340	8,050	104,160	95
	Тефтели мясные с соусом	г	50/20	5,9	5,1	6,2	94	348
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				16,590	18,400	74,660	538,340	

Неделя 1 День 4										
Обед										
	Пти из свежей капусты	г	250	9,780	11,400	5,800	0,320	104		
	Котлета мясная с соусом	г	50/20	8,700	6,900	7,800	128,000	339		
	Макаронны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256		
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	491		
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700			
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500			
Итого за обед:										
				28,590	19,730	77,500	476,820			
Неделя 1 День 5										
Обед										
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	2,830	2,860	11,700	124,090	116		
	Печень по-строгановски	г	50/20	8,1	7,05	2,800	107,5	356		
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377		
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	271		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500			
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700			
Итого за обед:										
				19,460	16,870	71,150	552,790			
Среднее значение за 5 дней второй недели										
				25,160	23,802	76,996	598,644			
Неделя 2 День 6										
Обед										
	Пти из свежей или квашеной капусты с картофелем	г	250	9,780	11,400	142,940	142,900	104		
	Гуляш	г	50/20	9,35	8,50	2,10	122,500	327		
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202		
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	495		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500			
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700			
Итого за обед:										
				30,560	24,480	226,300	679,450			
Неделя 2 День 7										
Обед										
	Рассольник	г	250	1,72	4,52	8,95	83,250	99		
	Шницель рубленый из птицы с соусом	г	50/20	7,71	4,80	4,40	91,400	372		
	Макаронны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256		
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500			
Итого за обед:										
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700			

Неделя 2 День 8				20,04	10,95	84,85	557,15	
Обед								
	Суп вермишелевый	г	250	1,930	5,860	12,600	115,200	129
	Котлета рыбная	г	50	6,100	0,900	14,750	64,700	307
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				17,820	13,720	94,120	545,000	
Неделя 2 День 9								
Обед								
	Борщ из свежей капусты	г	250	1,930	6,340	10,050	104,160	95
	Тфтели мясные "Ежики"с соусом	г	50/20	4,7	4,05	5	75	350
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				18,060	14,970	96,310	593,210	
Неделя 2 День 10								
Обед	Салат из свежых отварной с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	26
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Плов с мясом	г	230	16,500	17,100	38,800	375,400	330
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				26,320	25,610	114,590	791,890	
Среднее значение за 5 дней второй недели				18,948	15,828	108,564	533,05	
Среднее значение за 10 дней				24,754	20,154	167,432	606,25	

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений
Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".
Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
СанПин 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"