

Приложение №
к государственному контракту

№ _____ от _____ 2024 г.

Утверждаю:

ИП Белоусько Е.П.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9

Карасёв Е.В.

"__" _____ 2024 г.

Примерное меню

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации одноразового горячего питания обучающихся из многодетных семей. Возрастная категория: с 12 лет и старше. Сезон: Осень-Зима

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	1.250	5.120	16.350	130.000	139/2004
	Биточки из курицы	100	16.920	4.260	13.460	168.530	54-23м
	Макароны отварные	180	6.620	5.410	31.734	202.140	465/сб.ю
	Овощи по сезону	100	0.001	10.086	6.500	91.110	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0.001	2.150	21.600	118.000	585/94
Итого за день:		920	31.512	27.986	128.644	902.78	
День 2							
	Суп-лапша домашняя	250	0.001	16.480	5.150	112.000	151/1996
Обед	Плов с курицей	250	23.100	10.100	41.500	393.300	54-12м
	Овощи по сезону	100	1.230	1.112	9.800	61.200	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0.001	0.130	30.450	121.000	590/94
Итого за день:		890	31.052	28.782	125.900	880.500	
День 3							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
	Рыба тушеная с овощами	100	12.210	12.110	18.990	211.100	54-11р
	Пюре картофельное	180	5.240	6.120	22.050	156.000	520/2004
	Овощи по сезону	100	0.900	4.860	11.200	31.220	
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.001	9.980	104.000	639/ю
Итого за день:		920	27.871	27.683	116.900	819.320	
День 4							
Обед	Суп картофельный с рисом	250	0.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
	Курица отварная	100	22.200	2.300	1.200	154.800	54-21м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	2.250	13.120	27.350	198.800	297/сб.ю
	Овощи по сезону	100	0.040	6.860	14.200	62.110	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Напиток сокодержательный	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
Итого за день:		920	31.350	27.720	116.300	816.710	
День 5							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
	Тефтели из говядины с рисом	100	11.600	11.700	6.400	189.920	54-16м
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2.680	4.930	21.700	165.210	508/сб.ю

	Овощи по сезону	100	6.22	10.11	28.22	55.12	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	60	1.980	0.360	10.020	51.900	пром.
	Кисель из свежих плодов	200	0.000	0.000	9.980	119.000	590/94
Итого за день:		950	28.36	32.18	116.45	834.15	
Неделя 2 День 1							
	Суп-лапша домашняя	250	0.001	16.480	5.150	112.000	151/1996
Обед	Плов с курицей	250	23.100	10.100	41.500	393.300	54-12м
	Овощи по сезону	100	0.001	0.150	12.080	77.180	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.120	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
Итого за день:		890	29.822	27.69	120.27	871.48	
День 2							
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
	Рыба тушеная с овощами	100	12.210	12.110	18.990	211.100	54-11р
	Пюре картофельное	180	5.240	6.120	22.050	156.000	520/2004
	Овощи по сезону	100	3.229	6.120	19.210	86.120	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.001	9.980	99.000	639/yo
Итого за день:		890	28.220	28.583	114.890	817.220	
День 3							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	1.250	5.120	16.350	130.000	139/2004
	Тефтели из говядины с рисом	100	11.600	11.700	6.400	189.920	54-16м
	Макароны отварные	180	6.620	5.410	31.734	202.140	465/сб.yo
	Овощи по сезону	100	1.001	4.860	12.110	9.120	
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Кисель свежих плодов	200	0.000	0.000	9.980	99.000	590/94
Итого за день:		920	27.191	28.05	115.574	823.18	
День 4							
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2.140	4.480	11.150	112.000	138/2004
	Курица тушеная с морковью	100	14.100	5.700	4.400	126.400	54-25м 2022
	Каша ячневая рассыпчатая	180	2.680	8.930	32.750	218.000	508/сб.yo
	Овощи по сезону	100	0.950	7.740	12.110	108.110	
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Чай с сахаром	200	0.260	0.050	15.220	59.000	685/2004
Итого за день:		920	26.850	27.860	114.630	816.510	
День 5							
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.065	5.270	13.500	154.500	110/1994
	Котлета из курицы	100	14.400	3.200	10.100	126.400	54-5м/2022г
	Рис припущенный	180	4.500	7.820	35.000	196.900	54-7г
	Овощи по сезону	100	0.115	9.860	16.220	112.100	табл
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1.980	0.360	10.020	52.000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.001	0.150	9.980	104.000	639/yo
Итого за день:		920	27.801	27.26	123.8	886.9	0
Итого за 10 дней:			290.029	283.794	1193.358	8468.75	
Среднее значение за период:			29.0029	28.3794	119.3358	846.875	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясученя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет НОВОСИБИРСК 2022 год