

Приложение №  
к государственному контракту

№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Утверждаю:

ИП Белоусько Е.П.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9  
Карасёв Е.В.

\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

### Примерное меню

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации ОБЕДОВ, обучающихся 1-4 классов  
СОШ № 13 г.Азова. Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

МБОУ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
	Суп картофельный с крупой	200	12.640	10.230	19.350	126.200	139/2004
	Рагу из овощей	150	2.800	7.400	13.600	133.400	54-9г
	Овощи по сезону	60	1.480	7.860	11.220	158.220	таблица
	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 сокодержащий	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
<b>Итого за день:</b>		700	23.64	26.45	106.57	706.82	
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1.648	4.216	10.800	123.200	110/1994
	Голубцы ленивые	100	13.700	13.100	12.400	221.300	54-3м/2022
	Пюре картофельное	150	3.200	5.200	19.800	139.400	54-11г
	Овощи по сезону	60	0.220	2.860	15.980	38.200	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Чай с сахаром	200	0.057	0.006	12.600	50.400	54-45гн
<b>Итого за день:</b>		770	23.565	25.982	100.56	713.5	0
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	0,15	11.80	91,2	151/1996
	Котлета из курицы	75	14.40	3.20	10.10	126.40	54-5м
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	1.20	14.06	12.01	112.36	463 (1)
	Овощи по сезону	60	0.00	2.74	19.12	68.14	
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0.140	0.130	30.450	121.000	590 (1)
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	пром
	Хлеб бородинский	30	1.98	0.36	2.49	52.20	пром
<b>Итого за день:</b>		775	#VALUE!	#VALUE!	114.950	#VALUE!	
<b>День 4</b>							
	Суп картофельный с крупой	200	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
	Биточек из говядины	75	13.700	13.100	12.400	221.300	54-6м/2022
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3.680	3.930	21.700	124.000	508/сб.уо
	Овощи по сезону	60	1.720	4.860	3.600	10.010	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0.200	0.150	28.600	85.200	588/уо
<b>Итого за день:</b>		745	26.840	26.272	110.960	705.510	

<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Рагу овощное с зелёным горошком и птицей	285/25	10.600	16.970	34.700	318.000	539/yo
	Овощи по сезону	80	5.900	6.680	14.310	125.110	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	60	3.660	0.720	20.010	102.900	пром.
	Чай с сахаром	200	0.057	0.006	12.600	50.400	54-45гн
<b>Итого за день:</b>		710	24.957	24.976	110.600	737.410	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	12.640	10.230	19.350	126.200	139/2004
	Рагу из овощей	150	2.800	7.400	13.600	133.400	54-9г
	Овощи по сезону	60	1.480	7.860	11.220	158.220	таблица
	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 сокодержущий	200	0.000	0.000	23.400	96.000	пром.
<b>Итого за день:</b>		700	23.64	26.45	106.57	706.82	
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1.648	4.216	10.800	123.200	110/1994
	Голубцы ленивые	100	13.700	13.100	12.400	221.300	54-3м/2022
	Пюре картофельное	150	3.200	5.200	19.800	139.400	54-11г
	Овощи по сезону	60	0.220	2.860	15.980	38.200	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Чай с сахаром	200	0.057	0.006	12.600	50.400	54-45гн
<b>Итого за день:</b>		770	23.565	25.982	100.56	713.5	
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	0,15	11.80	91,2	151/1996
	Котлета из курицы	75	14.40	3.20	10.10	126.40	54-5м
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	1.20	14.06	12.01	112.36	463 (1)
	Овощи по сезону	60	0.00	2.74	19.12	68.14	
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0.140	0.130	30.450	121.000	590 (1)
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	пром
	Хлеб бородинский	30	1.98	0.36	2.49	52.20	пром
<b>Итого за день:</b>		775	#VALUE!	#VALUE!	114.950	#VALUE!	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	2.800	3.632	15.680	124.000	138/2004
	Биточек из говядины	75	13.700	13.100	12.400	221.300	54-6м/2022
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3.680	3.930	21.700	124.000	508/сб.yo
	Овощи по сезону	60	1.720	4.860	3.600	10.010	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0.200	0.150	28.600	85.200	588/yo
<b>Итого за день:</b>		745	26.840	26.272	110.960	705.510	
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Рагу овощное с зелёным горошком и птицей	285/25	10.600	16.970	34.700	318.000	539/yo
	Овощи по сезону	80	5.900	6.680	14.310	125.110	таблица
	Хлеб пшеничный	60	4.740	0.600	28.980	141.000	пром.
	Хлеб бородинский	60	3.660	0.720	20.010	102.900	пром.
	Чай с сахаром	200	0.057	0.006	12.600	50.400	54-45гн
<b>Итого за день:</b>		710	24.957	24.976	110.600	737.410	
<b>Итого за 10 дней:</b>			#VALUE!	#VALUE!	1087.280	#VALUE!	
<b>Среднее значение за период:</b>			#VALUE!	#VALUE!	108.728	#VALUE!	

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., Ясюченя 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