

Утверждаю

ИП Нейжмак Александр Иванович

А.И. Нейжмак

2022г.



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Примерное 10-дневное меню школьных обедов на 2022-2023 учебный год**

			Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	55	10,25	8,94	0,25	122,47	220,9	25,32
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,5
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>23,1</b>	<b>21,57</b>	<b>105,48</b>	<b>724,29</b>		<b>55</b>
			Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	11,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Печенье Чоко Пай 28г	28	2,3	5	65,8	281	968,03	12,15
<b>Итого за Обед</b>		<b>661</b>	<b>17,29</b>	<b>22,25</b>	<b>147,03</b>	<b>936,55</b>		<b>55</b>
			Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	3,98	13,6	110,31	100,1	10,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	35,85
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>29,25</b>	<b>28,66</b>	<b>103,65</b>	<b>689,46</b>		<b>55</b>
			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	30,31
	Соус томатный	45	1,35	5,41	7,51	85,26	854	2,29
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
Итого за Обед		810	23,34	27	96,29	727,59		55
Неделя: 1 День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,77
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	6,59	210,25	220,54	36,5
	Кофейный напиток	200	3	4	27	156	300,19	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		650	25,37	24,96	73,34	635,99		55
Неделя: 2 День: понедельник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	34,86
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Яблоки	1			0,01	0,04	500	11,74
Итого за Обед		528	13,65	14,52	69,56	466,23		55
Неделя: 2 День: вторник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01
	Сосиски в соусе томатном	50/50	5,87	12,87	4,15	156,84	220,91	26,8
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,46	10
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,22
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		740	16,76	22,32	73,77	627,97		55
Неделя: 2 День: среда								



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01
	Чахохбили	100	10,92	14,79	5,09	198,02	220,6	29,2
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	834	3,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,44
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		790	24,28	28,14	89,51	725,88		55

Неделя: 2								
День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Плов куриный	50/150	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	32,45
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,6	913	2,34
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	600,06	1,22
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		720	25,16	26,08	96,67	749,69		55

Неделя: 2								
День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,16	5,98	9,56	101,94	100,16	12,73
	Оладьи из печени с морковью	60	11,28	10,26	4,14	155,4	220,61	27,02
	Рис припущенный	130	3,21	4	32,54	182,42	857	7,07
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,83
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,4
Итого за Обед		700	20,53	21,42	103,99	742,21		55
Итого за период		7 072	216,43	231,92	893,49	6744,86		
Среднее значение за период			21,6	23,2	89,3	674,5		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г