

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Изыюминка"

 Е.В. Свистович
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 19

 В.В. Котельникова
2023г.

Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	27,05	20,94	102,64	726,56
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
234, 229/11	Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами	100	12,80	8,38	6,50	168,78
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		759	24,92	26,46	113,26	781,94
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
289/11	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		709	24,41	22,38	116,92	742,21

1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	22,34	28,26	101,37	762,91
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		709	25,84	15,37	94,18	622,31
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	25,08	27,74	111,25	797,21
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	19,38	25,78	103,46	724,22
2 неделя среда						
№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.

рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	Ж	У	ценн.
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	18,26	3,51	160,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,67	4,00	1,46	46,90
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	25,10	31,22	91,31	703,32

2 неделя четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	1,60	2,20	4,20	57,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		749	26,95	21,20	137,40	893,68

2 неделя пятница

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
Итого за обед		709	24,84	18,69	94,38	637,87

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» .

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.