



СОГЛАСОВАННО  
Директор ООО ТПП "Сириус-Н"  
И.Ю.Лебедева



СВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 1  
И.Ю.Лебедева

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся, из малоимущих семей и детей из семей, имеющих трех и более несовершеннолетних детей, 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 или наггетсы 759/13                              | 90    | 7,46                 | 8,29  | 4,89   | 142,00         |
| 304/11               | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150   | 6,41                 | 9,46  | 37,43  | 260,20         |
| 70,71/11             | Овощи соленые/свежие (огурец)   | 40    | 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        |   | 729   | 24,54                | 24,80 | 100,20 | 741,67         |
| 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         |
| 234/11               | Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате                         | 90    | 12,80                | 7,38  | 6,50   | 168,78         |
| 304/11               | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150   | 6,41                 | 9,46  | 37,43  | 260,20         |
| 45,47/11             | Салат из свежей или кваш капусты  | 40    | 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        |   | 729   | 27,64                | 28,00 | 113,99 | 818,83         |
| 1 неделя среда       |   |       |                      |       |        |                |
| № рецептур           | Прием пищи, наименование блюда  | Масса | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |   | порц  | Б                    | Ж     | У      |                |
| ОБЕД                 |   |       |                      |       |        |                |
| 101/11               | Суп картофельный 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 (огурец)   | 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 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |   | порц  | Б                    | Ж     | У      |                |
| ОБЕД                 |   |       |                      |       |        |                |

|                             |   |            |                               |              |               |                |
|-----------------------------|---|------------|-------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| 103/11                      | Суп картофельный с макарон. изд   | 200        | 4,95                          | 6,27         | 23,95         | 94,60          |
| 268/11                      | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13                                       | 90         | 7,26                          | 12,96        | 7,80          | 204,00         |
| 304/11                      | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150        | 8,92                          | 5,60         | 39,87         | 245,09         |
| Таб.32/13                   | Свекла отварная   | 60         | 0,72                          | 0,03         | 1,56          | 11,70          |
| 375,376/11                  | Чай с сахаром   | 180        | 0,48                          | 0,02         | 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          |
|                             | <b>Итого за обед</b>  | <b>749</b> | <b>27,65</b>                  | <b>25,65</b> | <b>113,81</b> | <b>747,80</b>  |
| <b>1 неделя пятница</b>     |   |            |                               |              |               |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порц | Пищевые вещества (г)<br>Б Ж У |              |               | Энергет. ценн. |
|                             | <b>ОБЕД</b>   |            |                               |              |               |                |
| 96/11                       | Суп рыбный  | 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 (огурец)   | 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          |
|                             | <b>Итого за обед</b>  | <b>709</b> | <b>25,84</b>                  | <b>15,37</b> | <b>94,54</b>  | <b>623,75</b>  |
| <b>2 неделя понедельник</b> |   |            |                               |              |               |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порц | Пищевые вещества (г)<br>Б Ж У |              |               | Энергет. ценн. |
|                             | <b>ОБЕД</b>   |            |                               |              |               |                |
| 102/11                      | Суп картофельный с горохом  | 200        | 4,39                          | 6,22         | 13,23         | 138,60         |
| 278/11                      | Тефтели -2 -й вариант с соусом или наггетсы 759/13                              | 90         | 7,46                          | 8,29         | 5,01          | 145,00         |
| 304/11                      | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150        | 3,69                          | 6,92         | 36,70         | 223,31         |
| 70,71/11                    | Овощи соленые/свежие  | 60         | 0,48                          | 0,06         | 4,02          | 8,46           |
| 375,376/11                  | 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          |
|                             | <b>Итого за обед</b>  | <b>749</b> | <b>21,82</b>                  | <b>22,26</b> | <b>99,59</b>  | <b>707,78</b>  |
| <b>2 неделя вторник</b>     |   |            |                               |              |               |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порц | Пищевые вещества (г)<br>Б Ж У |              |               | Энергет. ценн. |
|                             | <b>ОБЕД</b>   |            |                               |              |               |                |
| 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                      | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 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          |
| 375,377/11                  | 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          |
|                             | <b>Итого за обед</b>  | <b>749</b> | <b>22,64</b>                  | <b>31,26</b> | <b>115,24</b> | <b>816,65</b>  |
| <b>2 неделя среда</b>       |   |            |                               |              |               |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порц | Пищевые вещества (г)<br>Б Ж У |              |               | Энергет. ценн. |
|                             | <b>ОБЕД</b>   |            |                               |              |               |                |
| 101/11                      | Суп картофельный с 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   | 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          |
|                         | <b>Итого за обед</b>  | <b>749</b> | <b>25,15</b>                  | <b>27,22</b> | <b>91,41</b>  | <b>668,12</b>  |
| <b>2 неделя четверг</b> |   |            |                               |              |               |                |
| № рецептур              | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порц | Пищевые вещества (г)<br>Б Ж У |              |               | Энергет. ценн. |
|                         | <b>ОБЕД</b>   |            |                               |              |               |                |
| 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         |
| 304/11                  | Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая) | 150        | 3,69                          | 6,92         | 36,70         | 223,31         |
| Таб.32/13               | Икра кабачковая   | 40         | 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          |
|                         | <b>Итого за обед</b>  | <b>729</b> | <b>21,72</b>                  | <b>22,52</b> | <b>134,23</b> | <b>871,90</b>  |
| <b>2 неделя пятница</b> |   |            |                               |              |               |                |
| № рецептур              | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порц | Пищевые вещества (г)<br>Б Ж У |              |               | Энергет. ценн. |
|                         | <b>ОБЕД</b>   |            |                               |              |               |                |
| 82/11                   | Борщ из св. капуста с карг.   | 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  | 40         | 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          |
|                         | <b>Итого за обед</b>  | <b>689</b> | <b>24,84</b>                  | <b>18,69</b> | <b>94,38</b>  | <b>637,87</b>  |

**Примечание:** Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате могут быть заменены на рыбу, тушенную

**Меню составлено согласно:**

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся