

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО "Изюминка"

 Е.В. Свистович

30.11.2022г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 8

 Т.В. Черданцева



**Примерный десятидневный НАБОР БЛЮД бесплатного горячего питания в виде обеда для следующих категорий детей: из малоимущих семей; дети из семей, имеющих трех и более несовершеннолетних детей; дети граждан РФ, призванных на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы РФ при МБОУ СОШ № 8**

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 или нагетсы с соусом	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	Зеленый горошек консервированный	60	2,66	0,20	7,56	41,40
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>26,99</b>	<b>17,13</b>	<b>106,90</b>	<b>715,50</b>
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
234/11; 229/11	Котлета рыбная или рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,80	13,38	6,50	168,78
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
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>759</b>	<b>27,40</b>	<b>27,29</b>	<b>98,98</b>	<b>736,24</b>
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>709</b>	<b>24,41</b>	<b>22,38</b>	<b>116,92</b>	<b>742,21</b>
<b>1 неделя четверг</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергет. ценн.
<b>ОБЕД</b>						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
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
<b>Итого за обед</b>		<b>749</b>	<b>22,22</b>	<b>29,62</b>	<b>113,32</b>	<b>782,26</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергет. ценн.
<b>ОБЕД</b>						
82/11	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
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>25,08</b>	<b>18,63</b>	<b>92,28</b>	<b>642,55</b>
<b>2 неделя понедельник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергет. ценн.
<b>ОБЕД</b>						
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 или наггетсы с соусом	90	7,46	8,29	4,89	142,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидор)	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>23,66</b>	<b>21,36</b>	<b>98,79</b>	<b>686,88</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г) 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	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
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>749</b>	<b>19,38</b>	<b>25,78</b>	<b>103,46</b>	<b>724,22</b>
<b>2 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
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
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
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>28,54</b>	<b>26,80</b>	<b>95,26</b>	<b>707,80</b>
<b>2 неделя четверг</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
229/11	овощами	100	12,80	13,38	6,50	168,78
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
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>759</b>	<b>29,20</b>	<b>30,95</b>	<b>147,44</b>	<b>942,57</b>
<b>2 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
82/11	Борщ из св. капусты с картофелем	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>709</b>	<b>24,84</b>	<b>18,69</b>	<b>94,38</b>	<b>637,87</b>

**Меню составлено согласно:**

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

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

Разработано ООО "Изюминка"