

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 10
Руденских И.Ю.

Утверждаю: ИП Журбенко И.А.

**Цикличное МЕНЮ обедов
по контракту для 1-4 классов на 2025 год. Редакция 10.02.25.**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценност ь
1 неделя							
Пн.							
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,606	5,088	9,633	90,53
2	Рассольник Ленинградский с курицей	592/2002	200	4,192	5,134	10,169	103,823
3	Каша гречневая с мясом по купечески	ТТК	200	15,773	13,233	23,254	277,573
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
Итого за 1 день			780	28,515	22,595	87,251	712,714
Вт							
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,28	6,084	6,84	87,99
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3	Жаркое по-домашнему из курицы	259/2017	230	18,394	15,637	22,712	290,209
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за 2 день			780	25,408	27,301	91,204	708,202
Ср.							
1	Закуска овощная (салат)	76.2011.	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3	Рис отварной	934/3/1998	150	3,82	4,165	40,025	212,87
4	Печень говяжья по-строгановски	748/3/1998	90	11,585	10,592	6,688	169,3
4	или Котлета из курицы	товар пром	90	13,37	10,818	1,06	196,43
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,04	0,06	8,006	72,58
Итого за 3 день			760	28,44	27,37	104,142	777,681
Чт							
1	Закуска овощная (салат)	198/2002	100	1,218	8,384	7,778	112,311
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с	262/1998	200	4,116	6,991	8,203	112,585
3	Картофельное пюре	54-11г2020	150	3,284	6,037	21,893	155,467
4	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе горбуши)	232/2017	90	13,463	6,031	3,643	122,792
5	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
Итого за 4 день			820	27,991	29,073	86,163	720,035
Пт							
1	Закуска овощная (салат)	23/2016	60	1,86	0,12	3,9	24
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными	54-5с-22	200	5,549	7,543	14,383	148,307
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90	12,996	9,274	6,493	150,416
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
Итого за 5 день			760	30,707	21,824	106,173	737,996
2 неделя							
Пн.							
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3	Плов с курицей	828/3/1998	200	15,059	11,967	42,362	327,02
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4

6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-6хн-20	200	0,16	0,04	9,107	36,589
	Итого за Обед		720	28,154	24,54	99,952	723,54
	Итого за 6 день		720	28,154	24,54	99,952	723,54
	Вт.						
1	Закуска овощная (салат)	198/2002	60	1,86	0,12	3,9	24
2	Свекольник со сметаной с курицей	95/2018.	200	4,954	6,508	12,043	124,18
3	Тефтели мясные(говядина) тушеные в сметанном	848/3/1998	105	12,36	28,372	10,651	348,655
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
	Итого за 7 день		775	29,176	39,967	101,145	878,728
	Ср.						
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,731	5,051	4,672	67,591
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	88-89/2016	200	6,249	8,078	17,122	166,816
3	Картофельное пюре	946/2/2002	150	3,227	4,694	21,797	142,759
4	Рыба, запеченная в молочном соусе (филе горбуши)	251/2/2011	90	12,603	7,547	3,08	130,498
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
	Итого за 8 день		760	27,47	25,97	92,097	717,744
	Чт.						
1	Закуска овощная (салат)	1070/2002	60	0,983	2,554	5,287	48,065
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с	262/1998	200	4,506	6,379	8,203	105,685
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	135	6,978	3,161	33,715	194,94
4	Курица тушеная с морковью	303/2011	100	11,786	10,825	4,601	152,706
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
	Итого за Обед		760	29,171	27,209	88,204	705,804
	Пт.						
1	Закуска овощная (салат)	55/2018	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
4	Котлета из говядины домашняя	271/2017	90	14,08	14,798	12,01	238,327
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	20	1,32	0,24	7,92	39,6
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
	Итого за 10 день		740	29,505	31,316	86,859	782,896
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД		7 485	284,360	260,266	914,310	7 358,550
	Среднее ЗА ПЕРИОД		748	28,430	26,020	91,430	735,800
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,96	4,1	

Литература :

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ" Москва
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961

Руденских И.Ю.

Утверждаю: ИП Журбенко И.А.

**Циклическое МЕНЮ обедов с возможностью выбора блюд
для обучающихся 1-4 классов на 2025 год. Редакция 10.02.2025**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценнос ть
	1 неделя						
	Пн.						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,606	5,088	9,633	90,53
2	Рассольник Ленинградский с курицей	592/2002	200	4,192	5,134	10,169	103,823
3	Каша гречневая с мясом по купечески	ТТК	200	15,773	13,233	23,254	277,573
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
	Итого за 1 день		780	28,515	22,595	87,251	712,714
	Вт						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	100	1,28	6,084	6,84	87,99
2	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной с курицей	282/3/1998	200	4,763	6,431	8,492	108,796
3	Жаркое по-домашнему из курицы	259/2017	230	18,394	15,637	22,712	290,209
4	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
	Итого за 2 день		780	25,408	27,301	91,204	708,202
	Ср.						
1	Закуска овощная (салат)	76.2011.	60	1,164	2,723	9,198	66,128
2	Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3	Рис отварной	934/3/1998	150	3,82	4,165	40,025	212,87
4	Печень говяжья по-строгановски или котлета куринная (на выбор)	748/3/1998	90	11,585	10,592	6,688	169,3
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,04	0,06	8,006	72,58
	Итого за 3 день		760	29,404	24,733	107,78	809,409
	Чт						
1	Закуска овощная (салат)	198/2002	60	0,909	5,782	6,362	81,416
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с	262/1998	200	4,116	6,991	8,203	112,585
3	Картофельное пюре	54-11г2020	150	3,284	6,037	21,893	155,467
4	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе горбуши)	232/2017	90	13,463	6,031	3,643	122,792
5	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	40	2,64	0,48	15,84	79,2
7	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-3хн-20	200	1,3	0,075	8,261	84,18
	Итого за 4 день		780	28,752	25,716	83,882	729,64
	Пт						
1	Закуска овощная (салат)	23/2016	60	0,722	3,119	5,894	55,668
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными	54-5с-22	200	5,549	7,543	14,383	148,307
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90	12,996	9,274	6,493	150,416
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/2002	150	5,642	4,287	35,971	205,193
5	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
7	Компот из сухофруктов (курага, изюм, шиповник)	54-1хн20	200	0,4		18,786	80,18
	Итого за 5 день		760	29,569	24,823	108,167	769,664
	2 неделя						
	Пн.						
1	Закуска овощная (салат)	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Суп гороховый с мясом говядины	54-8с-22	200	7,535	6,593	17,223	158,631
3	Плов с курицей	828/3/1998	200	15,059	11,967	42,362	327,02
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	30	1,98	0,36	11,88	59,4
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-6хн-20	200	0,16	0,04	9,107	36,589
	Итого за Обед		720	28,154	24,54	99,952	723,54
	Итого за 6 день		720	28,154	24,54	99,952	723,54
	Вт.						