

Примерное 10- дневное меню
И пищевая ценность приготавливаемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области
для организации питания 7-11 лет/12 лет и старше
Обед
МАОУ «Первый Новоорский Лицей»

2025учебный год

Период: Зима

Согласовано:

Директор МАОУ "Первый Новоорский Лицей"
Шкаровский И.В.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ИТД"
Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ «Первый Новоорский Лицей»

Приложение № 8 к СанГиг 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 1					
Обед	Борщ капуста, свекла, картофель	200	7,60	5,80	10,80	375,30	176	11,75
	Каша перловая	200	4,69	6,33	33,31	213,60	22	10,90
	Тефтели с рисом в соусе	90/50	14,88	10,80	14,56	216,80	108	45,80
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	660	37,87	25,36	97,87	1 180,70		75,35
	Итого за День	660	37,87	25,36	97,87	1 180,70		75,35
Неделя 1			День 2					
Обед	Суп полевой	250	3,06	5,67	21,21	310,50	19	10,01
	Гуляш из грудки	90	14,73	2,00	0,40	344,50	498	45,50
	Пюре Гороховое	150	3,19	6,06	23,29	160,40	241	11,50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	750	31,65	16,17	84,41	1 192,02		73,91
	Итого за День	750	31,65	16,17	84,41	1 192,02		73,91
Неделя 1			День 3					
Обед	Суп гороховый	250	6,75	6,00	27,00	383,25	221	11,41
	Каша гречневая	150	1,33	5,11	8,53	146,06	498	11,50
	Котлеты рубленные из птицы (грудка)	90	1,33	5,11	8,53	246,06	498	41,00
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	147,21	502	4,90
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	800	20,88	20,70	89,69	1 297,58		75,71
	Итого за День	800	20,88	20,70	89,69	1 297,58		75,71
	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Стоимость, руб.
	Неделя 1		День 4					
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	4,13	23,73	343,80	498	8,40
	Куры тушеные в соусе	90	2,64	3,62	14,82	358,60	481	45,50
	Рис припущенный	200	3,57	5,51	36,41	213,25	498	11,50
	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	15,31	60,00	294	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	800	19,19	15,70	114,47	1 290,65		72,30
	Итого за День	800	19,19	15,70	114,47	1 290,65		72,30
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1		День 5					
Обед	Борщ с капустой, фасоль	250	7,60	5,80	10,80	375,30	176	11,00
	Фрикадельки в соусе	90	1,85	5,15	13,44	180,30	394	34,10
	Макаронные изделия отварные	150	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50
	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	15,31	60,00	294	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	750	27,37	18,29	112,58	1 163,90		63,50
	Итого за День	750	27,37	18,29	112,58	1 163,90		63,50
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2		День 1					
Обед	Суп полевой	250	3,06	5,67	21,21	310,50	19	9,92
	Макаронные изделия отварные	200	7,31	4,90	48,83	233,30	516	11,50
	Гуляш из грудки	50	14,73	2,00	0,40	344,50	498	29,30
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	800	35,8	15	109,64	1263,3		57,62
	Итого за День	800	35,80	15,00	109,64	1 263,30		57,62
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2		День 2					
Обед	Борщ с фасолью	250	7,60	5,80	10,80	375,30	176	9,80
	Куры тушеные в соусе	100	2,64	3,62	14,82	358,60	481	45,50
	Каша Гречневая	150	1,33	5,11	8,53	146,06	498	11,50
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	516	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15

	Итого за Обед	800	22,24	16,97	73,66	1 256,58		73,70
	Итого за День	800	22,24	16,97	73,66	1 256,58		73,70
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 3				
Обед	Рассольник	250	2,81	5,42	20,83	331,50	176	19,95
	Запеканка картофельная с фаршем	180	21,20	19,80	26,20	460,50	577	47,96
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	800	34,71	27,65	86,23	1 167,00		74,81
	Итого за День	800	34,71	27,65	86,23	1 167,00		74,81
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 4				
Обед	Суп Гороховый	250	6,75	6,00	27,00	383,25	221	11,41
	Котлеты рубленные из птицы (грудка)	90	1,33	5,11	8,53	146,06	498	41,00
	Каша Гречневая	150	1,33	5,11	8,53	160,40	498	10,90
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	5,50
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	47,21	502	4,90
	Итого за Обед	800	20,88	20,7	89,69	1111,92		78,01
	Итого за День	800	20,88	20,70	89,69	1 111,92		78,01
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 5				
Обед	Борщ капуста, свекла, картофель	250	7,60	5,80	10,80	375,30	176	11,84
	Рыбные хлебцы (паровые)	90	10,47	9,33	6,93	295,00	149	20,95
	Рис припущенный	150	3,57	5,51	36,41	213,25	498	11,50
	Соус красный основной	50	0,77	2,05	6,43	47,21	502	4,90
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502	2,60
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	108	2,15
	Хлеб Ржаной	30	7,56	2,11	4,52	221,00	1080	2,15
	Итого за Обед	800	33,11	25,12	99,77	1 305,76		56,09
	Итого за День	800,00	33,11	25,12	99,77	1 305,76		56,09
	Итого за период	7 760,00	283,69	201,66	958,01	12 229,41		701,00
	Среднее значение за период	776,00	28,37	20,17	95,80	1 222,94		70,10