



Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего обеда
обучающихся 5-11 классов из многодетных семей с 01.03.2025г.

№ рецептур	Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	С, мг	Са	Mg	P	Fe
1 НЕДЕЛЯ													
Понедельник													
Обед													
97	Суп картофельный с куриной грудкой	250/25	168,60	6,25	7,13	16,95	16,36	0,14	12,4	39,78	34,78	105,56	1,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89	6,08
290/330	Птица тушеная в соусе сметанном (окорочка)	50/50	150,00	10,93	10,47	2,93	29,3	0,04	0,33	29,04	13,49	73,27	0,95
ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Итого:			703,60	28,70	25,74	86,40	45,66	0,46	12,76	99,68	230,76	209,52	8,86
Вторник													
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и куриной грудкой	250/25	202,85	9,39	9,57	16,62	16	0,24	6,23	38,50	30,66	95,41	1,44
139	Капуста тушеная	200	154,00	4,07	7,35	15,77	0	0,06	34,15	117,5	41,7	81,38	1,66
294	Котлета рубленая из птицы	100	286,00	17,40	16,70	16,20	52	0,20	0,90	59,60	22,00	80,00	3,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Итого:			749,61	32,51	34,04	73,25	68,30	0,52	41,31	231,30	102,36	276,99	7,20
Среда													
Обед													
96	Рассольник ленинградский с куриной грудкой	250/25	202,85	9,39	9,39	12,06	16,3	0,097	8,78	38,45	27,56	84,56	1,24
291	Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73	19,47	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Итого:			614,16	27,53	20,10	72,67	35,77	0,23	14,84	100,50	88,00	283,89	4,11
Четверг													
Обед													
98	Суп крестьянский с крупой (рис) и куриной грудкой	250/25	130,85	5,38	9,22	6,17	16	0,047	10,28	45,16	17,56	61,41	0,89
289	Рагу из птицы	200	248,00	14,35	13,39	17,37	16,68	0,08	12,95	42,06	44,23	123,66	2,19
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,70	0,96	6,07	3,65	0	0,04	8,25	19	16,04	33,92	0,74
ПР	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Итого:			556,31	22,34	29,10	51,85	32,98	0,19	31,51	121,92	85,83	239,19	4,32
Пятница													
Обед													
87	Щи из свежей капусты с куриной грудкой	250/25	134,60	5,66	9,19	5,98	16,3	0,047	17,53	60,03	22,13	66,68	0,99
211	Омлет с сыром	200	463,33	23,90	39,23	3,40	484	0,43	0,43	348,66	29,1	416,33	3,66
ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Итого:			703,91	30,75	48,66	34,26	500,30	0,20	17,99	424,39	57,63	507,01	5,55

2 НЕДЕЛЯ														
Понедельник														
Обед		250/25	105,85	4,48	9,10	1,80	16	0,02	1,15	31,30	8,91	40,36	1,11	
115	Суп с крупной (рис) с куриной грудкой	200	183,00	4,08	6,40	27,25	0	0,19	24,21	49,29	37	115,45	1,35	
312	Картофельное пюре	100/30	206,40	12,70	10,53	15,06	23,36	0,1	2	70,05	28,5	151,54	0,9	
239	Тефтели рыбные с соусом	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22	
ПР	Хлеб пшеничный	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	
376	Чай с сахаром		602,01	22,91	26,45	68,77	39,66	0,33	27,39	166,34	82,41	327,55	3,86	
Вторник														
Обед		250/25	144,35	5,67	9,25	7,98	16,3	0,067	16,16	58,55	25,51	76,83	1,14	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и куриной грудкой	200	248,00	14,35	13,39	17,37	16,68	0,08	12,95	42,06	44,23	123,66	2,19	
289	Рагу из птицы	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	
376	Чай с сахаром		452,35	20,09	22,66	40,35	32,98	0,15	29,14	111,71	71,14	203,29	3,61	
Среда														
Обед		250/25	140,35	5,88	7,01	12,19	16,3	0,097	8,65	36	26,15	83,8	1,31	
101	Суп картофельный с крупной (пшено) и куриной грудкой	100	286,00	17,40	16,70	16,20	52	0,20	0,90	59,60	22,00	80,00	3,60	
294	Котлета рубленая из птицы	180	247,50	5,22	8,76	37,02	45	0,05	0	35,68	23,73	181,43	1,07	
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62	
ПР	Хлеб ржаной	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	
376	Чай с сахаром		779,83	29,69	32,71	90,29	113,30	0,37	9,58	146,98	78,28	369,23	6,88	
Четверг														
Обед		250/25	145,85	5,50	9,15	8,64	16,3	0,027	11,32	61,82	26,5	73,93	1,41	
81	Борщ с куриной грудкой	200	248,00	14,35	13,39	17,37	16,68	0,08	12,95	42,06	44,23	123,66	2,19	
289	Рагу из птицы	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22	
ПР	Хлеб пшеничный	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	
376	Чай с сахаром		500,61	21,50	22,96	50,67	32,98	0,13	24,30	119,58	78,73	217,79	4,10	
Пятница														
Обед		250/25	202,85	9,39	9,39	12,06	16,3	0,097	8,78	38,45	27,56	84,56	1,24	
96	Рассольник ленинградский с куриной грудкой	200	463,33	23,90	39,23	3,40	484	0,13	0,43	348,66	29,1	416,33	3,66	
211	Омлет с сыром	100	70,70	0,96	6,07	3,65	0	0,04	8,25	19	16,04	33,92	0,74	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22	
ПР	Хлеб пшеничный	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	
376	Чай с сахаром		843,64	35,90	55,11	43,77	500,30	0,29	17,49	421,81	80,70	555,01	6,14	
Итого:														

Все рецепты на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.:ДелЛи принт, 2011.-54д с