

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Екатерининская СОШ»
Тевризского муниципального района
Омской области
_____ Т.А.Гайдайчук
Приказ от 26.09.2022 г. № 63

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обедов для обучающихся начальных классов БОУ «Екатерининская СОШ»

на 2022-2023 учебный год (с 01.10.2022)

Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7- 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», 2004

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. «Новосибирский НИИ гигиены», 2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 1 Понедельник					
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,66	10,12	110,36	54-2с-2020
	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4	54-1г-2020
	Котлета (полуфабрикаты)	100	10,08	7,56	7,01	168,11	Пром.
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,0	26,9	114,7	Пром.
	Итого за обед		30,53	21,35	141,61	912,57	

Неделя 1		День 2 Вторник					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	7,0	9,0	0,0	109,1	54-1з-2020
	Фрукт (мандарин)	70	0,36	0,1	5,3	24,5	Пром.
	Итого за обед		35,86	19,7	92,9	693,3	
Неделя 1		День 3 Среда					
Завтрак	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0	138
	Гречка отварная	200	18,6	4,4	88,6	478,4	213
	Тефтели (полуфабрикаты)	100	12,15	31,88	7,51	394,2	452
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах с вит.С	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6	Пром.
	Итого за обед		40,0	41,28	191,46	1334,2	
Неделя 1		День 4 Четверг					
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3,2	7,36	17,6	151,0	54-8с-2020
	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,4	54-13м-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Сок плодовый натуральный	200	0,5	0,0	10,6	44,0	Пром.
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Итого за обед		32,2	32,26	94,0	796,4	
Неделя 1		День 5 Пятница					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,7	7,6	7,1	120,0	54-1с-2020
	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,7	271,3	54-6г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80/50	15,1/0,75	17,6/4,1	4,4/1,6	236,6/46,45	54-9р-2020 54-1 соус-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Йогурт натуральный	150	3,2	2,5	8,0	67,0	Пром.
	Итого за обед		34,78	38,6	119,2	962,95	

Неделя 2			День 6 Понедельник				
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020
	Гречка отварная	200	18,6	4,4	88,6	478,4	213
	Тефтели (полуфабрикаты)	100	12,15	31,88	7,51	394,2	452
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	6,88	1,12	36,08	182,4	109
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Итого за обед		205,42	44,1	168,34	1308,7	
Неделя 2			День 7 Вторник				
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,4	54-9с-2020
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Компот из кураги с вит. С	200	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн-2020
	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4,1	0,3	56,6	54-6о-2020
	Итого за обед		44,48	16,43	94,0	701,7	
Неделя 2			День 8 Среда				
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250/10	1,8	5,2	16,5	122,0	138
	Пюре картофельное	200	3,63	6,43	26,4	185,9	54-11г-2020
	Печень по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах с вит.С	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
	Фрукт (апельсин)	180	0,0	0,0	5,0	25	Пром.
	Итого за обед		23,43	24,63	113,4	780,7	
Неделя 2			День 9 Четверг				
Обед	Суп картофельный с горохом	250	3,2	7,36	17,6	151,0	54-8с-2020
	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4	54-1г-2020
	Котлета (полуфабрикаты)	100	10,08	7,56	7,01	168,11	Пром.
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	7,0	9,0	0,0	109,1	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Йогурт натуральный	150	3,2	2,5	8,0	67,0	Пром.
	Итого за обед		37,13	34,55	116,79	960,01	

Неделя 2		День 10 Пятница					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020
	Гречка отварная	200	18,6	4,4	88,6	478,4	213
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
	Сок плодовый натуральный	200	0,5	0,0	10,6	44,0	Пром.
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,0	26,9	114,7	Пром.
	Итого за обед		44,8	13,9	178,6	1028,6	