

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БОУ «Екатерининская СОШ»  
Тевризского муниципального района  
Омской области

\_\_\_\_\_ Т.А.Гайдайчук

Приказ от 28.08.2024 г. № 21/1

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обедов для обучающихся 5-11 классов БОУ «Екатерининская СОШ»

на 2024-2025 учебный год

Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12-17 лет

Сборник рецептур 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		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 1 Понедельник</b>					
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,66	10,12	110,36	54-2с-2020
	Макаронны 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
	<b>Итого за обед</b>			<b>28,73</b>	<b>21,35</b>	<b>114,71</b>	<b>797,87</b>
<b>Неделя 1</b>		<b>День 2 Вторник</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,5</b>	<b>19,6</b>	<b>87,6</b>	<b>668,8</b>	
<b>Неделя 1</b>		<b>День 3 Среда</b>					
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>39,5</b>	<b>40,88</b>	<b>179,06</b>	<b>1279,6</b>	
<b>Неделя 1</b>		<b>День 4 Четверг</b>					
<b>Обед</b>	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.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,5</b>	<b>31,86</b>	<b>80,0</b>	<b>734,4</b>	
<b>Неделя 1</b>		<b>День 5 Пятница</b>					
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,58</b>	<b>36,1</b>	<b>111,2</b>	<b>895,95</b>	
<b>Неделя 2</b>		<b>День 6 Понедельник</b>					
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>205,02</b>	<b>43,7</b>	<b>158,54</b>	<b>1264,3</b>	

<b>Неделя 2</b>		<b>День 7 Вторник</b>					
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,66	10,12	110,36	54-2с-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.
	Сок плодовый натуральный	200	0,5	0,0	10,6	44,0	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,6</b>	<b>12,26</b>	<b>67,92</b>	<b>520,66</b>	
<b>Неделя 2</b>		<b>День 8 Среда</b>					
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,43</b>	<b>24,63</b>	<b>108,4</b>	<b>755,7</b>	
<b>Неделя 2</b>		<b>День 9 Четверг</b>					
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	3,2	7,36	17,6	151,0	54-8с-2020
	Макаронны 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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,93</b>	<b>32,05</b>	<b>108,79</b>	<b>893,01</b>	
<b>Неделя 2</b>		<b>День 10 Пятница</b>					
<b>Обед</b>	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.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,7</b>	<b>13,9</b>	<b>147,5</b>	<b>896,3</b>	