

Утверждаю:		Согласовано:										
<i>Примерное меню для организация горячего питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей в 2025 году</i>												
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		номер рецептуры	
	с 12 лет	Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Fe		
1 день												
Обед:												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95	
Шницель рыбный	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309	
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377	
Компот из свежих фруктов	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого обед:	815	39,49	31,98	105,03	738,74	0,388	5,9	14,13	180,25	7,04		
2 День												
Обед:												
Нарезка из сезонных овощей	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148	
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	6,81	8,67	16,96	165,96	0,36	1,3	5,5000	18,75	0,9	114	
Плов с мясом птицы	250	15,37	10,35	31	278	0,14	2,1	0,0000	25	0,9	375	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого обед:	885	30,08	20,21	100,96	682,31	0,638	4,7	9,0000	90,65	5,62		
3 День												
Обед												
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,0500	13,75	0,72	99	
Биточек куриный	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	372	
Гречка отварная с маслом сливочным	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202	
Компот из сухофруктов	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого обед:	815	45,25	33,92	159,94	861	0,693	6,75	8,35	173,25	6,95		

Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Биточек рыбный	100	20,53	16,5	16,53	107,3	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,0000	8,28	0,01	205
Чай Каркаде	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	815	39,93	31,84	135,02	771,24	0,334	5,97	8,1	130,53	5,02	
9 День											
Обед											
Суп гороховый на курином бульоне	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	95
Рагу из овощей и мяса птицы	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,16	2,39	2,5000	45,17	2,42	322
Напиток из шиповника	200/15	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	785	25,88	27,95	102,46	803,01	0,348	4,61	88,25	111,57	6,53	
10 День											
Обед											
Нарезка из сезонных овощей	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,1	3,5000	17,8	0,51	148
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	122
Биточек куриный	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	20	5,65	309
Гречка отварная с маслом сливочным	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	915	48,15	36,93	143,13	889	0,698	4,67	9,2500	155	10,96	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.