

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ
на 2024-2025 учебный год для организации питания
обучающихся 5-11 классов льготной категории
ГБОУ «ЛИТ Г.О.ЕНАКИЕВО»
(осенне-зимне-весенний период)

Прием пищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес каяценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Овощи в нарезке***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2а
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,5	54-2с
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	31,3	273,1	54-12м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого		800	32,0	15,5	104,8	691,9	
День 2							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,9	7,1	12,7	148,5	54-7с
	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,0	32,1	320,0	54-17м
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-7гн
	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого		840	40,1	22,9	106,6	805,1	
День 3							
Обед	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з
	Щи из свежей капусты	250	2,7	4,6	8,7	92,2	54-7с
	Биточек из говядины	75	13,7	3,1	12,4	221,3	54-6м
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,4	4,3	16,3	155,8	54-4г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,4	6,8	34,4	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого		825	29,5	31,6	90,4	798,2	
День 4							
Обед	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о
	Суп крестьянский с крупой	250	6,1	5,8	13,5	144,5	54-10с
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13	1,7	0,0	58,2	54-11
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-22гн
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого		810	39,8	20,5	74,4	535,9	
День 5							
Обед	Овощи в нарезке***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2а
	Суп гороховый	250	8,3	5,7	20,5	169,1	54-9с
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	0,4	0,1	14,4	59,7	Пром.

	Кондитерское изделие (мармелад)	40	0,0	0,0	32,0	128,0	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<i>Итого</i>		823	35,5	23,2	100,3	742,1	
Неделя 2							
День 1							
Обед	Овощи в нарезке***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2а
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,9	7,0	7,1	119,0	54-7с
	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	348,3	54-12м
	Сок фруктовый	200	1,2	0,0	21,2	92,0	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<i>Итого</i>		800	29,2	23,4	107,9	755	
День 2	Овощи в нарезке***	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2а
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,7	7,8	16,8	158,9	54-3с
	Печень по-строгановски	90	12,8	20,3	5,3	255,9	54-18м
	Каша пшеница рассыпчатая	100	5,1	5,3	4,5	143,2	54-12г
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-7гн
	Запеканка из творога	75	11,5	5,3	11,0	155,4	54-1т
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<i>Итого</i>		805	46,35	43,1	89,6	1003,6	
День 3							
Обед	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Суп крестьянский с крупой	250	6,1	6,8	13,5	144,5	54-10с
	Тефтели рыбная (минтай)	80	10,3	6,4	10,1	139,0	54-14р
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,5	113,5	51-8м
	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,4	6,8	34,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2г
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<i>Итого</i>		865	33,5	23,2	81	563,1	
День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,5	54-2с
	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4	54-22м
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-7гн
	Пудинг из творога с яблоками	75	11,5	5,3	11,0	125,4	54-4т
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<i>Итого</i>		815	49,6	23,8	93,3	777,6	
День 5							
Обед	Свекла отварная дольками	80	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,3	18,3	144,2	54-28у
	Макароны отварные	100	3,1	3,2	29,1	196,8	54-1г
	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,8	54-32гн
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<i>Итого</i>		800	34,9	20,8	105,1	785,2	
	Средний показатель за обеды	820	25,7	18,2	67,2	527,7	

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов

Меню составлено согласно «Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста» (обучающиеся 5-11 классов).