



СОГЛАСОВАНО

(Подпись)

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №13"

09

2025 год



ООО "Комплекс-Плюс"

2025 год

Двухнедельное цикличное меню льготных обедов учащихся (1-4 класс)

п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	№ рецептуры
-----	--------------------	-----------------	------	-------	------	-----------	-------------

1 неделя

1 день							
1	Суп картофельный с крупой	250	113	2,5	3	18,3	№ 138, 2004г.
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№ 461,462, 2004г.
3	Макаронные изделия отварные	150	192	5,47	3,95	33,74	№ 516,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
6	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
Итого			709	18,91	25,17	101	
2 день							
1	Рассольник ленинградский со сметаной/борщ	250	121	2,43	5,31	15,79	№ 132,110, 2004г.
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23	№413, 2004г.
3	Каша гречневая/Рис отварной с маслом сливочным	155	232	3,64	7,97	36,51	№508/511,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
Итого			877	23,2	38,36	109,8	
3 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,36	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.

2	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61	№ 139, 2004г.
3	Плов из цыпленка	150	257	19,14	8,61	25,81	№ 492, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
7	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769/ГОСТ 53041-2008
	Итого		816	33,11	25,66	113	
	4 день						
1	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	88	2	4,3	10	№ 124,125, 2004г.
2	Котлета по-хлыновски/Котлеты,биточки,шницели	90	235	14,3	12,96	14,4	№ 451,454, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№520,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		658	23,46	25,61	82,18	
	5 день						
1	Суп картофельный с макаронами/Суп полевой	250	108	2,72	2,32	18,96	№140,2004, 220, 1983г
2	Колобок особый	90	275	8,92	22,18	9,86	№463,2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	226	8,24	5,37	36,07	№ 508,511 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
	Итого		927	26,18	37,37	121,2	
2 неделя							
	1 день						
1	Суп картофельный с крупой	250	113	2,5	3	18,3	№ 138,2004г.
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№ 461,462, 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	№ 508, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.

5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		743	21,68	26,59	103,3	

2 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц	60	82	0,76	5,32	7,71	№20,43,45,50,71,2004г
2	Рассольник ленинградский со сметаной/борщ	250	121	2,43	5,31	15,79	№ 132,110, 2004г.
3	Плов из цыпленка	150	257	19,14	8,61	25,81	№ 492, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
7	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769/ГОСТ 53041-2008
	Итого		826	30,04	27,25	115	

3 день

1	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61	№ 139, 2004г.
2	Голубцы с рисом, мясом и маслом сливочным	175	355	12,14	28,31	12,79	№ 485, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	12,66	№685,2004г.
4	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
5	Батон	40	98	2,82	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		706	23,17	33,36	76,4	

4 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц	60	82	0,76	5,32	7,71	№20,43,45,50,71,2004г
1	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	88	1,94	5,13	8,34	№ 124, 2004г.
2	Жаркое по-домашнему	150	331	11,81	25,5	13,48	№ 631, 1983г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая/песочная	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,800,805, 2004г.
	Итого		737	20,05	38,13	78,13	

5 день

1	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	№ 140, 2004г.
---	-------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---------------

2	Колобок особый	90	275	8,92	22,18	9,86	№463,2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	226	8,24	5,37	36,07	№ 508,511 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		784	23,94	30,73	102,5	

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М; изд."Хлебпродинформ", 2004г. Сборник рецептов для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.,Дели принт, 2015 год.