

"Согласовано"
Директор МБОУ «Лицей №1»


"13" *О.В. Зотова*
"13" *О.В. Зотова* 2021 г.

"Утверждаю"
Директор ООО «Компания ПродЭКО»


"09" *Н.В. Гартман*
"09" *Н.В. Гартман* 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

льготного обеда

для организации питания учащихся с 5 по 11 класс
из малоимущих семей в МБОУ «Лицей №1»

на 2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 1 по 11 класс (льготный обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Плов из птицы	г	200	21,100	23,800	27,300	408,000	375
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000	484
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				28,720	28,650	84,510	712,990	
Неделя 1 День 2								
Обед								
	Рассольник "Ленинградский" с птицей	г	250/10	5,03	11,30	13,20	149,600	100
	Жаркое по-домашнему	г	200	21,800	23,100	12,700	324,500	328
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	490
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за день:				32,44	35,36	77,16	712,28	
Неделя 1 День 3								
Обед								
	Борщ из свежей или квашеной капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	8,050	104,160	95
	Тефтели мясные с соусом	г	50	5,9	5,1	6,2	94	348
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	

	Шницель рубленый из птицы с соусом	г	50/20	7,71	4,80	4,40	91,400	372
	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				20,04	10,95	84,85	557,15	
Неделя 2 День 8								
Обед								
	Суп вермишелевый с птицей	г	250/10	1,930	5,860	12,600	115,200	129
	Котлета рыбная	г	50	6,100	0,900	14,750	64,700	307
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				17,820	13,720	94,120	545,000	
Неделя 2 День 9								
Обед								
	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	95
	Тефтели мясные "Ежики"	г	50	4,7	4,05	5	75	350
	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				18,060	14,970	96,310	593,210	
Неделя 2 День 10								
Обед								
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	26
	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	114
	Кнели из птицы	г	80	8,420	9,640	3,360	133,600	371
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	377
	Компот из свежих яблок с витамином С и витаминами	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за обед:				21,390	24,150	88,300	652,090	

Среднее значение за 5 дней второй недели				17,962	15,536	103,306	505,09
Среднее значение за 10 дней				24,261	20,008	164,803	592,27

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера"
 Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 Составил

Зам директора ООО "Компания ПродЭКО" О.Н.Барabanова