

Утверждаю

Директор БОУ Г.Омска "СОШ №29"



И.В.И. Агафонова

Согласовано

ИП Бутаков М.Ю.



Дотационное 10 дневное меню для обучающихся 5-11 классов с 01.01.24 года.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.



Директор БОУ г. Омска "СОШ № 29"

Утверждаю

М.Ю. Ананьева

Согласовано
ИП Бутаков М.Ю.



**Дотационное 10 дневное меню
для обучающихся 5-11 классов с 01.01.24 года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Итого за Обед:	420	3,42	7,44	21,82	168,12	
День 2							
Обед	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,00	117/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Итого за Обед:	420	15,52	6,34	23,42	212,92	

День 3							
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-2с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		420	3,32	4,54	25,02	154,22	
День 4							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-7с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		420	2,92	2,14	22,42	121,42	
День 5							
2	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		420	6,32	6,04	27,92	191,42	
Неделя 2							
День 6							
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		420	8,22	4,84	30,62	199,02	
День 7							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,20	2,80	18,48	119,60	54-7с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		420	6,72	3,04	32,80	185,52	

День 8							
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Итого за Обед:	420	6,22	5,94	24,42	176,32	
День 9							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Итого за Обед:	420	10,12	6,34	28,22	210,82	
День 10							
Обед	Рассольник домашний на курином бульоне	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Итого за Обед:	420	6,12	5,94	25,92	182,02	
Средние показатели за период (обед):		420	7	5	26	180	

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.