

«Утверждаю»

«Согласовано»

Директор ООО «Мегаполис»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



В.А.Лысенко

« 06 » октября 2023г



О.И.Лапика

« 06 » октября 2023г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(обед)

2023 – 2024 уч.г.

ОБЕД Осень-зима

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	11,48	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с
	Котлеты рубленые из птицы	50	24,04	6,90	4,71	6,67	95,33	454
	Пюре картофельное	90	10,65	1,84	3,19	11,89	83,64	520
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		592	51,00	13,89	13,30	58,48	421,57	
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,17	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Тефтели из птицы с соусом	60/30	24,04	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Каша рассыпчатая гречневая	90	9,69	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		610	51,00	20,10	16,36	88,46	590,92	
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,66	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Оладьи	150	20,38	10,14	12,30	40,90	242,00	733
	Джем фруктовый (порция)	20	12,28	0,00	0,00	12,00	48,00	
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	45	2,68	3,42	0,36	26,10	117,56	
Итого за обед		615	51,00	19,50	21,48	96,22	620,36	
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,88	3,62	4,85	21,40	123,40	155
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	70	28,40	9,67	6,60	9,33	118,63	454
	Макаронные изделия отварные (рожки)	90	6,89	3,20	2,95	19,68	131,67	332
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		612	51,00	19,72	14,76	80,03	522,10	
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,79	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Биточки рубленые из птицы	60	26,34	11,44	2,65	8,00	101,68	500
	Рис припущенный	100	8,48	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный с овощами	15	1,16	0,55	0,37	1,46	11,10	587
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		617	51,00	22,94	11,27	91,25	485,93	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник со сметаной	200	11,71	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	24,34	8,29	5,66	7,99	101,68	454
	Картофель по-деревенски	100	10,72	19,08	2,88	15,34	94,90	351
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		602	51,00	31,64	13,10	57,81	407,16	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,17	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	21,43	12,20	7,95	10,92	163,97	468
	Рис отварной	100	7,88	2,40	3,21	24,29	135,67	511
	Овощи соленные (огурцы)	20	3,82	0,30	0,00	0,65	4,50	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		630	51,00	23,05	16,06	102,12	654,46	
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,88	3,62	4,85	21,40	123,40	155
	Рагу из мяса птицы	190	33,42	17,52	5,88	14,65	181,75	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		630	51,00	24,65	11,05	79,03	522,33	
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,79	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	70	29,27	6,72	6,54	4,05	106,80	455
	Каша вязкая перловая	90	4,40	2,66	3,16	18,30	112,75	510
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	37	2,24	2,81	0,30	21,46	96,67	
Итого за обед		597	51,00	17,83	14,77	98,25	548,50	
Неделя 2 День 10								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,66	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Плов из птицы	180	34,11	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		622	51,00	23,91	15,13	63,98	622,08	

217,23 147,28 815,63 5395,41
21,72 14,73 81,56 539,54
1 1 4

соотношение