



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

 В.А.Лысенко

«01» сентября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



 О.И.Лапика

«01» сентября 2022г

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

2022- 2023 уч.г.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Лена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	10,97	3,03	5,82	21,22	134,88	138
	Котлеты мясо-картофельные	50	20,82	11,44	2,65	8,00	101,68	454
	по-хлыновски	90	10,10	1,47	2,30	18,44	65,70	520
	Пюре картофельное	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Чай с сахаром	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за		582	46,00	18,41	11,05	71,48	424,54	
Неделя 1								
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	21,20	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Каша распечатанная гречневая	80	8,96	4,38	3,38	19,16	124,64	508
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,68	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за		622	46,00	19,48	15,63	76,11	517,10	
Неделя 1								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,15	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	27,87	10,14	12,30	40,90	242,00	733
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	1,68	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за		600	46,00	17,69	20,70	88,48	608,06	
Неделя 1								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,88	3,62	4,85	21,40	123,40	155
	Птица отварная	50	20,95	6,07	8,56	0,55	76,83	487
	Макaronные из ядения	90	6,89	3,20	2,95	19,68	131,67	332
	отварные	20	1,30	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Соус томатный	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,68	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за		590	46,00	15,70	17,09	80,75	536,96	
Неделя 1								
День 5								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,79	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Биточки рубленые из птицы	50	20,47	7,75	6,84	13,76	84,73	500
	Рис припущенный	100	8,58	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Овощи свежие (огурцы)	15	2,05	0,12	0,01	0,38	2,10	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,68	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за		607	46,00	18,82	15,10	95,93	459,98	

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	Суп картофельный с клецками	200	10,88	3,62	4,85	21,40	123,40	155
	Котлеты рубленные из птицы	50	20,34	9,53	2,21	6,67	84,73	498
	Пюре картофельное	90	10,10	1,47	2,30	18,44	65,70	520
	Кисельный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	1,68	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		570	46,00	18,04	10,26	70,73	390,01	
неделя 2								
День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,17	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Сосиски отварные	50	22,30	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	90	6,89	3,20	2,95	19,68	131,67	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	24	1,34	1,82	0,19	13,92	62,70	
Итого за обед		564	46,00	15,98	19,12	86,76	566,59	
Неделя 2								
День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,15	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	19,86	12,20	7,95	10,92	163,97	468
	Каша вязкая пшеничная	80	4,70	2,29	2,18	13,43	82,58	510
	Винегрет овощной	30	4,62	0,35	2,93	2,00	33,55	71
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		632	46,00	22,87	21,58	66,37	603,50	
Неделя 2								
День 9								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,79	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Котлеты рубленные с белокачанной капустой	60	21,07	6,72	6,54	4,05	106,80	455
	Каша вязкая перловая	100	4,70	2,95	3,51	20,33	124,75	510
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		642	46,00	18,40	15,24	89,80	505,95	
Неделя 2								
День 10								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,15	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Плов из птицы	180	30,04	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	25	1,38	1,75	0,20	14,50	65,31	
Итого за обед		617	46,00	23,38	15,09	65,64	609,01	

188,77	160,86	792,05	5221,70
18,88	16,09	79,21	522,17
1	1	4	