



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



О.И.Лапика

«09» января 2024г

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	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с	11,96
	Котлеты рубленные из птицы	50	6,90	4,71	6,67	95,33	454	25,42
	Пюре картофельное	90	1,84	3,19	11,89	83,64	520	11,14
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
		582	13,13	13,22	52,68	395,45		53,00
Итого за обед								
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	13,56
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	10,14	12,30	40,90	242,00	733	34,06
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
		600	18,36	21,36	75,52	533,18		53,00
Итого за обед								
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	11,47
	Тефтели из птицы с соусом	60/30	7,23	7,31	4,05	110,92	462	26,45
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,48	4,23	23,95	155,80	508	10,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
		622	19,82	16,40	75,10	522,14		53,00
Итого за обед								
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	11,68
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	8,29	5,66	8,00	101,68	454	29,59
	Макаронные изделия отварные (рожки)	90	3,20	2,95	19,68	131,67	332	7,25
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
		592	17,58	13,74	72,90	479,03		53,00
Итого за обед								
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,17	4,77	34,66	119,60	148	11,79
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/30	10,85	11,72	15,28	213,60	374	27,50
	Рис припущенный	100	3,31	3,20	23,31	131,27	512	9,23
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
		632	21,80	19,97	97,07	586,75		53,00
Итого за обед								

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	11,68
	Рагу из мяса птицы	190	17,52	5,88	14,65	181,75	334	34,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
Итого за обед		620	23,89	10,97	73,23	496,21		53,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	11,47
	Печень, тушеная в соусе	40/40	14,14	15,24	16,82	142,18	439	27,82
	Рис отварной	100	2,40	3,21	24,29	135,67	511	9,23
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
Итого за обед		622	23,65	23,31	88,21	533,27		53,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	12,82
	Биточки рубленные из птицы	60	10,11	7,32	8,00	101,68	500	29,59
	Каша вязкая пшеничная	100	0,87	2,72	19,85	129,89	510	6,11
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
Итого за обед		602	15,25	14,60	62,33	442,15		53,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	13,56
	Плов из птицы	150	13,87	5,58	24,80	270,67	492	34,96
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
Итого за обед		592	21,14	14,02	59,02	567,95		53,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,17	4,77	34,66	119,60	148	11,79
	Сосиски отварные	60	5,85	11,40	10,10	126,40	413	27,11
	Каша вязкая перловая	100	2,95	6,51	15,33	124,75	510	5,13
	Соус томатный	20	0,06	0,49	1,94	14,00	587	2,19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,88
Итого за обед		610	16,78	23,41	99,21	575,81		53,00

191,40 171,00 755,27 5131,94
19,14 17,10 75,53 513,19
1 1 4

соотношение