



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ Привольненская НОШ



Т.Ю.Дуванская

«09» января 2023г

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

2022- 2023 уч.г.

ОБЕД Осень-зима

Прием пищи	Присм 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	10,01	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	50	21,17	11,44	2,65	8,00	101,68	454
	Пюре картофельное	90	10,65	1,47	2,30	18,44	65,70	520
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,74	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		582	46,00	17,30	10,27	60,56	383,86	
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	21,70	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Каша рассыпчатая 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	1,74	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		612	46,00	18,72	15,55	70,31	490,98	
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,15	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	27,90	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	28	1,65	2,13	0,22	16,24	73,15	
Итого за обед		598	46,00	17,54	20,68	87,32	602,83	
Неделя 1 День 4								
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
	Макаронные изделия отварные	90	6,89	3,20	2,95	19,68	131,67	332
	Соус томатный	20	1,52	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,30	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	25	1,46	1,90	0,20	14,50	65,32	
Итого за обед		585	46,00	15,32	17,05	77,85	523,90	
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	20,50	7,75	6,84	13,76	84,73	500
	Рис припущенный	100	8,58	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Овощи соленые (огурцы)	15	2,05	0,20	0,02	0,70	3,75	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	28	1,65	2,13	0,22	16,24	73,15	
Итого за обед		605	46,00	18,75	15,09	95,09	456,40	

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 рубленые из птицы	50	20,58	9,53	2,21	6,67	84,73	498
	Пюре картофельное	90	10,65	1,47	2,30	18,44	65,70	520
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	25	1,46	1,90	0,20	14,50	65,32	
Итого за обед		577	46,00	16,71	9,60	67,43	383,05	
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	23	1,34	1,82	0,19	13,92	62,70	
Итого за обед		563	46,00	15,98	19,12	86,76	566,59	
Неделя 2 День 8								
Обед	Свекольник со сметаной	200	12,04	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	20,32	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	4,77	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	30	1,74	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		627	46,00	19,11	17,62	60,83	490,68	
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,79	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	60	21,23	6,72	6,54	4,05	106,80	455
	Каша вязкая перловая	100	4,74	2,95	3,51	20,33	124,75	510
	Овощи соленные (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	35	2,04	2,66	0,28	20,30	94,44	
Итого за обед		637	46,00	18,25	18,16	88,63	507,39	
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	30,08	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	23	1,34	1,82	0,19	13,92	62,70	
Итого за обед		615	46,00	23,45	15,08	65,06	606,40	

181,13 158,22 759,84 5012,08
18,11 15,82 75,98 501,21
1 1 4

соотношение