

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»  
**«МЕГАПОЛИС»**  
В.А.Лысенко  
«09» января 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Привольненская НОШ

Т.Ю.Дуванская  
«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			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с	11,96
	Котлеты рубленые 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
<b>Итого за обед</b>		<b>582</b>	<b>13,13</b>	<b>13,22</b>	<b>52,68</b>	<b>395,45</b>		<b>53,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>18,36</b>	<b>21,36</b>	<b>75,52</b>	<b>533,18</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>19,82</b>	<b>16,40</b>	<b>75,10</b>	<b>522,14</b>		<b>53,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>17,58</b>	<b>13,74</b>	<b>72,90</b>	<b>479,03</b>		<b>53,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>632</b>	<b>21,80</b>	<b>19,97</b>	<b>97,07</b>	<b>586,75</b>		<b>53,00</b>

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>23,89</b>	<b>10,97</b>	<b>73,23</b>	<b>496,21</b>		<b>53,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>23,65</b>	<b>23,31</b>	<b>88,21</b>	<b>533,27</b>		<b>53,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	12,82
	Биточки рубленые 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
<b>Итого за обед</b>		<b>602</b>	<b>15,25</b>	<b>14,60</b>	<b>62,33</b>	<b>442,15</b>		<b>53,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>21,14</b>	<b>14,02</b>	<b>59,02</b>	<b>567,95</b>		<b>53,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>16,78</b>	<b>23,41</b>	<b>99,21</b>	<b>575,81</b>		<b>53,00</b>

191,40 171,00 755,27 5131,94

19,14 17,10 75,53 513,19

соотношение

1 1 4