

«Утверждаю»



Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

«11» ноября 2021г

«Согласовано»



Директор МБОУ Романовская СШ № 12

О.Ю.Безуглова

«11» ноября 2021г

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

2021 – 2022 уч. г.

ОБЕД Осень-зима

I неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	9,74	4,62	3,27	11,4	123,4
	Кондитерские изделия	1 шт	9,52	1,8	2,86	41,44	139,4
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	609	23,36	9,27	6,45	76,48	398,14
I неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,36	6,64	4,58	16,28	133,14
333	Макароны с сыром	110	11,76	5,8	5	21,01	160,9
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Итого обед:	510	23,36	13,58	10,24	44,11	331,84
I неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	9,50	7,8	8,16	10,4	115
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	11,76	5,33	4,7	32,3	192,1
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Итого	497	23,36	13,32	12,90	49,12	351,00
I неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	9,65	3,03	2,32	21,22	134,88
337	Яйца вареные	40	8,41	4,78	4,05	0,25	56,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	475	23,36	10,94	6,65	58,47	395,6
I неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
148	Суп-лапша домашняя	200	10,18	5,17	2,77	24,66	126,4
	Кондитерское изделие	1 шт	9,08	1,8	2,86	41,44	139,4
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	487	23,36	9,82	5,95	89,74	401,14

56,93 42,19 317,92 1877,72
11,39 8,44 63,58 375,54

1 1 4

соотношение

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,63	4,66	5,63	5,71	106,10
337	Яйца вареные	40	8,41	4,78	4,05	0,25	56,6
648	Кисель плодово-ягодный	200	3,22	0,48	0	24,05	142,20
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	522	23,26	12,58	9,96	47,23	396,34
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	9,74	4,62	3,27	11,4	123,4
10	Бутерброд с сыром	35	11,38	3,15	4,58	9,7	106
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Итого	435	23,36	8,91	8,51	27,92	267,2
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,36	6,64	4,58	16,28	133,14
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	11,76	5,33	4,7	32,3	192,1
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Итого	485	23,36	13,11	9,94	55,40	363,04
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	9,50	7,8	8,16	10,4	115
333	Макароны с сыром	110	11,76	5,8	5	21,01	160,9
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Итого	475	23,36	13,79	13,20	37,83	319,80
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	9,78	2,86	2,23	21,5	113,34
	Кондитерское изделие	1 шт	8,28	1,8	2,86	41,44	139,4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	475	23,36	7,79	5,37	99,94	456,86

56,18	46,98	268,32	1803,2
11,24	9,40	53,66	360,6
1	1	4	

соотношение

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

13 листа (ов)

Директор _____

