



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

2023 – 2024 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	Тефтели из птицы с соусом	50/25	20,17	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Макаронные изделия отварные	120	8,90	4,26	3,94	26,24	175,56	332
	Овощи свежие (помидоры)	25	4,20	0,28	0,05	0,95	5,33	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	39	3,02	2,96	0,31	22,62	101,89	
	<b>Итого за обед</b>	<b>420</b>	<b>38,89</b>	<b>14,92</b>	<b>11,65</b>	<b>60,28</b>	<b>437,60</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	Котлеты рубленые из птицы	60	25,00	11,44	2,65	8,00	101,68	498
	Каша вязкая ячневая	100	4,51	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Соус томатный	20	1,58	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Овощи свежие (огурцы)	15	1,99	0,12	0,02	0,38	2,12	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	<b>Итого за обед</b>	<b>425</b>	<b>38,89</b>	<b>18,14</b>	<b>10,16</b>	<b>69,64</b>	<b>387,98</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	22,52	6,80	4,86	2,60	85,73	440
	Пюре картофельное	100	11,84	1,63	2,56	20,49	73,00	520
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	25	1,93	1,90	0,20	14,50	65,32	
	<b>Итого за обед</b>	<b>375</b>	<b>38,89</b>	<b>10,52</b>	<b>7,66</b>	<b>44,01</b>	<b>267,95</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	Биточки рубленые из птицы	60	25,25	11,44	2,65	8,00	101,68	500
	Рис припущенный	100	7,15	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный	20	1,58	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	<b>Итого за обед</b>	<b>410</b>	<b>38,89</b>	<b>17,28</b>	<b>6,62</b>	<b>57,07</b>	<b>369,23</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
	Курица в сырном соусе	50	24,89	9,10	5,41	0,45	86,70	322
	Макаронные изделия отварные	100	7,42	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>390</b>	<b>38,89</b>	<b>16,83</b>	<b>9,67</b>	<b>52,34</b>	<b>375,30</b>	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	25,02	11,44	2,65	8,00	101,68	498
	Каша вязкая ячневая	100	4,51	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Овощи свежие (помидоры)	25	4,20	0,28	0,05	0,95	5,33	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	33	2,56	2,51	0,26	19,14	86,22	
	<b>Итого за обед</b>	<b>418</b>	<b>38,89</b>	<b>17,52</b>	<b>9,10</b>	<b>69,61</b>	<b>391,13</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	21,24	12,20	7,95	10,92	163,97	468
	Пюре картофельное	100	11,84	1,63	2,56	20,49	73,00	520
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	<b>Итого за обед</b>	<b>400</b>	<b>38,89</b>	<b>17,25</b>	<b>11,41</b>	<b>55,63</b>	<b>353,15</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	60	23,20	6,72	6,54	4,05	106,80	455
	Картофель по-деревенски	100	10,78	1,91	4,54	15,34	94,90	351
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	<b>Итого за обед</b>	<b>390</b>	<b>38,89</b>	<b>11,10</b>	<b>11,36</b>	<b>43,21</b>	<b>323,98</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
	Плов из птицы	180	31,46	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	Овощи свежие (помидоры)	15	2,52	0,17	0,03	0,57	3,2	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	<b>Итого за обед</b>	<b>425</b>	<b>38,89</b>	<b>19,28</b>	<b>7,00</b>	<b>54,15</b>	<b>450,28</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
	Мясо тушеное с овощами	40/30	23,67	7,85	9,61	2,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	100	7,42	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Овощи свежие (огурцы)	15	1,99	0,12	0,02	0,38	2,12	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	<b>Итого за обед</b>	<b>415</b>	<b>38,89</b>	<b>14,94</b>	<b>13,81</b>	<b>49,06</b>	<b>388,50</b>	

157,78	98,43	555,00	3745,10
15,78	9,84	55,50	374,51
1	1	4	

соотношение

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

три (3) листа (ов)

Директор В.А.Лысенко