


Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(обед)
2021 – 2022 уч. г.

«Согласовано»
Директор МБОУ Романовская СШ № 12
О.Ю. Безуглова
2022 г.



«Завержено»
Директор ООО «Промсервис»
А.Н. Щербинин
2022 г.



ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

I неделя понедельник										
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Обед:		
				блюда,	белки	жиры				
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40			
10	Бутерброд горячий с сыром	40	15,25	5,40	9,03	8,30	141,00			
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90			
Итого										
308,30										
I неделя вторник										
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Обед:		
				блюда,	белки	жиры				
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,50	6,64	4,58	16,28	133,14			
333	Макароны с сыром	110	12,65	5,80	5,00	21,01	160,90			
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80			
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	19,68	104,50			
Итого										
436,34										
I неделя среда										
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Обед:		
				блюда,	белки	жиры				
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,49	7,80	8,16	10,40	115,00			
733	Оладьи с молоком	75/10	12,80	5,33	4,70	32,30	192,10			
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90			
	Хлеб пшеничный	22	1,30	1,67	0,18	10,82	57,47			
Итого										
408,47										
I неделя четверг										
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Обед:		
				блюда,	белки	жиры				
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	9,81	3,03	2,32	21,22	134,88			
337	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,25	56,60			
701	Напиток яблочный	200	5,90	0,15	0,14	9,93	64,00			
	Хлеб пшеничный	28	1,68	2,13	0,22	13,78	73,15			
Итого										
328,63										
I неделя пятница										
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Обед:		
				блюда,	белки	жиры				
148	Суп-лапша домашняя	200	10,38	5,17	2,77	24,66	126,40			
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90			
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,37			
	Кондитерские изд.	1 шт	13,41	1,80	2,86	41,44	139,40			
Итого										
388,07										

соотношение

61,35 48,62 295,99 1869,81
 12,27 9,72 59,20 373,96
 1 1 4

60,03 47,42 310,67 1944,31
 12,01 9,48 62,13 388,86
 1 1 4

2 неделя понедельник		2 неделя вторник				2 неделя среда				2 неделя четверг				2 неделя пятница			
№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	белки
	Обед:																
124	Пиц из свежей капусты с картофелем	200	13,10	4,66	5,63	5,71	200	13,10	4,66	5,63	5,71	200	13,10	4,66	5,63	5,71	106,10
337	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,25	40	10,50	4,78	4,05	0,25	40	10,50	4,78	4,05	0,25	56,60
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	200	2,34	1,14	0,66	6,82	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Итого	472	27,89	13,01	10,60	28,52	472	27,89	13,01	10,60	28,52	472	27,89	13,01	10,60	28,52	284,10
	Обед:																
№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td></td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>ценность, ккал</td>	ценность, ккал
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	200	10,34	4,62	3,27	11,40	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
10	Бутерброд с сыром	35	13,52	3,15	4,58	9,70	35	13,52	3,15	4,58	9,70	35	13,52	3,15	4,58	9,70	106,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,03	0,23	0,01	35,27	200	4,03	0,23	0,01	35,27	200	4,03	0,23	0,01	35,27	142,20
	Итого	435	27,89	8,00	7,86	56,37	435	27,89	8,00	7,86	56,37	435	27,89	8,00	7,86	56,37	371,60
	Обед:																
№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td></td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>ценность, ккал</td>	ценность, ккал
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,50	6,64	4,58	16,28	200	10,50	6,64	4,58	16,28	200	10,50	6,64	4,58	16,28	133,14
733	Оладьи с молоком густенным	75/10	12,80	5,33	4,70	32,30	75/10	12,80	5,33	4,70	32,30	75/10	12,80	5,33	4,70	32,30	192,10
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	200	2,34	1,14	0,66	6,82	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Итого	520	27,89	16,00	10,24	74,10	520	27,89	16,00	10,24	74,10	520	27,89	16,00	10,24	74,10	462,32
	Обед:																
№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td></td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>ценность, ккал</td>	ценность, ккал
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,49	7,80	8,16	10,40	200	11,49	7,80	8,16	10,40	200	11,49	7,80	8,16	10,40	115,00
333	Макароны с сыром	110	12,65	5,80	5,00	21,01	110	12,65	5,80	5,00	21,01	110	12,65	5,80	5,00	21,01	160,90
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Итого	546	27,89	15,61	13,39	54,20	546	27,89	15,61	13,39	54,20	546	27,89	15,61	13,39	54,20	382,50
	Обед:																
№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td></td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>масса порции, г.</td> <td>Цена блюда, руб</td> <td>белки</td> <td>жиры</td> <td>углеводы <td>ценность, ккал</td> </td>	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы <td>ценность, ккал</td>	ценность, ккал
138	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	10,78	2,86	2,23	21,50	200	10,78	2,86	2,23	21,50	200	10,78	2,86	2,23	21,50	113,34
	Итого	470	27,89	7,41	5,33	97,48	470	27,89	7,41	5,33	97,48	470	27,89	7,41	5,33	97,48	443,79