



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(обед 1-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	17,46
	Рагу из мяса птицы	200	10,18	16,42	30,61	332,73	334	48,87
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за обед:		700	20,63	21,07	79,09	651,94		89,72
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	4,00	6,81	22,44	186,07	140	17,04
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	9,98	7,72	9,92	137,63	352	45,84
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	15,00	97,50	510	17,61
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	21,39	20,89	87,34	595,73		89,72
Неделя 1 День 3								
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	20,66	156,30	54-18 с	18,38
	Чахохбили	115	13,40	12,11	5,66	159,05	491	51,23
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	10,88
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		715	23,62	23,7	105,13	677,01		89,72
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	7,25	16,60	147,58	155	16,73
	Котлеты рубленые из птицы с соусом (60/40)	100	9,35	7,89	7,24	130,48	498	43,31
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		700	22,18	21,92	95,75	686,30		89,72
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	135,00	138	17,77
	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	52,43
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	15,30	57,00	34	9,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за обед:		700	21,39	21,07	109,27	758,10		89,72

Среднее значение за 5 дней:

109,21 108,65 476,58 3369,08
21,84 21,73 95,32 673,82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	20,66	156,30	54-18 с	18,38
	Жаркое по-домашнему	250	18,05	16,74	44,89	282,13	436	62,11
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	23,84	23,06	105,53	612,96		89,72
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	17,46
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	7,96	14,33	5,06	123,40	471	46,55
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	10,22
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	23,12	21,67	98,34	628,53		89,72
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	17,05
	Биточки рубленые из птицы с соусом (80/30)	110	8,65	8,44	11,00	127,99	498	43,39
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Итого за обед		700	20,98	19,41	91,58	671,22	
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	2,67	5,44	26,48	112,46	138	14,57
	Фрикассе из курицы	100	12,37	12,06	4,93	258,24	692	48,31
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	15,00	97,50	510	17,61
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		700	22,45	23,86	86,39	642,73		89,72
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	20,66	156,30	54-18 с	18,38
	Плов из птицы	200	13,38	7,04	31,34	248,61	54-12м	50,38
	Салат из белокочанной капусты	60	3,84	7,90	8,74	83,40	43	10,59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
	Итого за обед:		700	22,53	21,14	100,2	694,75	

Среднее значение за 10 дней:

222,13 217,79 958,62 6619,27
22,21 21,78 95,86 661,93

соотношение

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» -Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшина "Хлебпродинформ" 2004 г.