



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2022г



«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская СШ № 12

О.Ю.Безуглова

«01» сентября 2022г

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

2022 – 2023 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

Прием пищи	Прем пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1								
День 1	Тфтели из птицы с соусом	50/25	19,80	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Овоши свежие (помидоры)	20	3,55	0,22	0,04	0,76	4,27	24
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед			38,89	15,40	11,86	52,58	393,27	
Неделя 2								
День 2	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	70	25,97	13,34	3,09	9,34	118,62	454
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Овоши свежие (отруцы)	20	2,73	0,16	0,02	0,50	2,80	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед			38,89	20,08	10,60	71,10	405,60	
Неделя 3								
День 3	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	22,59	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	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед			392	38,89	10,90	7,70	46,91	281,01
Неделя 4								
День 4	Биточки рубленые из птицы	60	24,83	11,44	2,65	8,00	101,68	500
	Рис припущенный	100	6,95	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед			410	38,89	17,56	6,58	70,43	438,01
Неделя 1								
День 5	Птица отварная	60	25,42	10,26	9,72	0,24	128,52	487
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед			422	38,89	16,34	13,77	47,87	411,10

