

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«Утверждаю»  
**«МЕГАПОЛИС»**  
ООО «Мегаполис»  
Самарская область  
ИНН 630730  
В.А.Лысенко  
«09» января 2024г

«Согласовано»  
Директор МБОУ Романовская СШ № 12  
О.Ю.Безуглова  
«09» января 2024г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Дубовского района  
(обед 2 блюда)**

**2023 – 2024 уч. г.**

ОБЕД 2 блюда Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	Рагу из мяса птицы	200	19,92	6,69	16,64	206,42	334	39,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
<b>Итого за обед</b>		<b>452</b>	<b>23,15</b>	<b>7,05</b>	<b>46,26</b>	<b>354,82</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,44	2,65	8,00	101,68	498	29,11
	Каша вязкая пшеничная	120	1,04	3,26	28,14	155,86	510	7,25
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,55
<b>Итого за обед</b>		<b>430</b>	<b>16,63</b>	<b>7,3</b>	<b>62,3</b>	<b>388,52</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	50	5,60	5,45	3,37	89,00	455	23,17
	Пюре картофельное	100	1,63	2,56	20,49	73,00	520	13,06
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,15	0,00	0,65	4,90		3,62
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,55
<b>Итого за обед</b>		<b>412</b>	<b>9,85</b>	<b>8,29</b>	<b>48,33</b>	<b>289,18</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	Биточки рубленые из птицы	50	9,53	2,21	6,67	108,48	500	25,26
	Рис припущенный	120	3,97	3,84	27,97	215,63	512	10,05
	Салат из свеклы	20	0,27	0,90	5,52	22,80	34	2,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,55
<b>Итого за обед</b>		<b>420</b>	<b>16,52</b>	<b>7,19</b>	<b>77,34</b>	<b>537,97</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
	Тефтели из птицы с соусом	50/25	7,23	7,31	4,05	110,92	462	23,37
	Макаронные изделия отварные	130	4,62	4,27	28,43	190,19	332	12,21
	Овощи соленые (помидоры)	15	0,28	0,06	1,43	8,95		3,42
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
<b>Итого за обед</b>		<b>472</b>	<b>15,36</b>	<b>12,00</b>	<b>63,53</b>	<b>458,46</b>		<b>45,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	11,44	2,65	8,00	101,68	498	28,94
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	29,26	196,10	510	7,15
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,37	1,46	11,10	588	1,41
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	31	2,28	0,24	17,40	80,99		2,60
<b>Итого за обед</b>		<b>456</b>	<b>18,99</b>	<b>10,15</b>	<b>75,9</b>	<b>502,55</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	Печень, тушенная в соусе	30/30	10,61	11,43	12,62	106,63	439	24,93
	Пюре картофельное	110	1,79	2,82	22,54	133,02	520	14,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	20,88	94,06		3,08
<b>Итого за обед</b>		<b>418</b>	<b>15,33</b>	<b>14,58</b>	<b>62,46</b>	<b>377,61</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	50	5,60	5,45	3,37	89,00	455	23,17
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,23	23,95	155,80	508	11,73
	Салат из квашеной капусты	20	0,23	0,04	7,54	4,88	45	4,77
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	18,56	83,60		2,73
<b>Итого за обед</b>		<b>414</b>	<b>13,93</b>	<b>10,02</b>	<b>59,84</b>	<b>377,18</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
	Плов из птицы	150	13,87	5,80	24,80	270,67	492	37,02
	Салат из свеклы	30	0,40	1,35	8,28	34,20	34	2,83
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,55
<b>Итого за обед</b>	<b>Итого обед:</b>	<b>410</b>	<b>16,74</b>	<b>7,43</b>	<b>56,9</b>	<b>427,15</b>		<b>45,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
	Биточки рубленые из птицы	50	9,53	2,21	6,67	108,48	500	25,26
	Макаронные изделия отварные	120	4,26	3,94	26,24	175,56	332	11,17
	Овощи соленые (помидоры)	15	0,28	0,06	1,43	8,95	692	3,42
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,55
<b>Итого за обед</b>		<b>427</b>	<b>16,54</b>	<b>6,49</b>	<b>58,16</b>	<b>415,27</b>		<b>45,00</b>

163,04 90,50 611,02 4128,71

16,30 9,05 61,10 412,87

соотношение

1 1 4