



«Согласовано»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2024г



«Согласовано»

Директор МБОУ «Дубовская СПШ № 12»

О.Ю.Безуглова

«09» января 2024г

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

2023 – 2024 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,38	7,73	28,35	166,43	139	11,86
	Рагу из мяса птицы	220	19,92	6,69	16,64	210,44	334	42,14
	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
	Итого за обед	672	29,53	14,78	74,61	525,27		60,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7,00	10,20	13,00	218,75	110	13,21
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,44	2,65	8,00	101,68	498	29,11
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,04
	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
	Итого за обед	660	23,89	18,32	82,34	646,24		60,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	6,40	6,93	33,88	194,20	54-10 с	11,42
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	60	5,60	5,45	3,37	138,74	455	27,65
	Пюре картофельное	100	1,63	2,56	20,49	73,00	520	13,06
	Овощи соленые (огурцы)	15	0,11	0,00	0,49	4,60		2,72
	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
	Итого за обед	617	16,21	15,22	82,05	532,82		60,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	6,46	5,16	30,83	119,60	148	11,40
	Биточки рубленые из птицы	60	9,53	2,21	6,67	130,18	500	30,26
	Рис припущенный	100	3,31	3,20	23,31	179,69	512	8,65
	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
	Итого за обед	610	22,32	11,71	103,51	643,33		60,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,77	8,09	17,25	186,93	155	11,08
	Тефтели из птицы с соусом	60/30	7,23	7,31	4,05	133,10	462	28,37
	Макаронные изделия отварные	120	4,26	3,94	26,24	175,56	332	11,13
	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
	Итого за обед	677	20,77	19,76	78,59	652,94		60,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7,00	10,20	13,00	218,75	110	13,21
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	11,44	2,65	8,00	101,68	498	28,94
	Каша вязкая ячневая	100	2,79	5,49	31,59	130,73	510	4,29
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,37	1,46	11,10	588	1,41
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	20	0,33	2,34	1,64	9,07	45	4,70
	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
	Итого за обед		625	24,86	21,29	92,87	662,39	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,38	7,73	28,35	166,43	139	11,86
	Печень, тушенная в соусе	30/30	10,61	11,43	12,62	106,63	439	24,93
	Пюре картофельное	100	1,63	2,56	20,49	120,93	520	13,06
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,30	0,00	0,65	4,90		4,15
	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
	Итого за обед		632	22,15	22,08	91,73	547,29	
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	6,46	5,16	30,83	119,60	148	11,40
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	60	5,60	5,45	3,37	138,74	455	27,65
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,23	23,95	155,80	508	11,73
	Салат из квашеной капусты	15	0,17	0,03	5,66	3,66	45	3,62
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		3,00
	Итого за обед		622	20,56	15,19	90,53	553,14	
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,25	8,35	13,33	188,30	54-18 с	12,83
	Плов из птицы	150	13,87	5,80	24,80	270,67	492	37,02
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	11,04	45,60	34	4,47
	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
	Итого за обед	Итого обед:	638	22,58	16,28	76,47	642,53	
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,77	8,09	17,25	186,93	155	11,08
	Биточки рубленые из птицы	60	9,53	2,21	6,67	130,18	500	30,26
	Макаронные изделия отварные	100	3,56	3,28	21,87	146,30	332	10,09
	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
Итого за обед		617	21,61	13,92	71,04	594,64		60,00

224,48 168,55 843,74 6000,59
22,45 16,86 84,37 600,06

соотношение

1 1 4