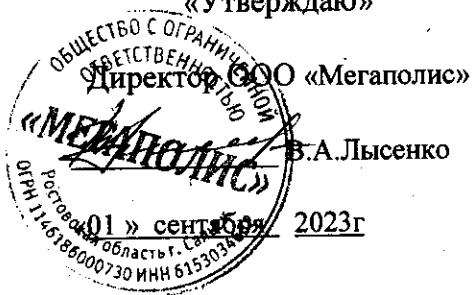
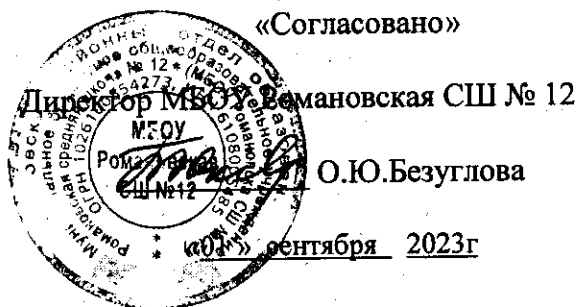


«Утверждаю»



«Согласовано»



**Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов из семей
мобилизованных лиц
Дубовского района
(обед)**

2023 – 2024 уч. г.

ОБЕД (льготной категории по мобилизации родителей)

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	9,94	5,03	3,44	12,21	99,86	139
	Тефтели из птицы с соусом	50/25	20,17	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Каша рассыпчатая гречневая	90	9,88	44,93	3,81	21,55	140,22	508
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		545	44,90	59,66	14,84	61,63	473,28	
Неделя 1								
День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	9,58	5,85	6,12	7,80	86,25	110
	Котлеты рубленые из птицы	60	25,00	11,44	2,65	8,00	101,68	498
	Каша вязкая ячневая	100	4,51	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		540	44,90	23,81	15,77	75,12	458,11	
Неделя 1								
День 3								
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	6,74	1,44	3,78	7,73	70,65	54-10с
	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	22,52	6,80	4,86	2,60	85,73	440
	Пюре картофельное	90	10,73	1,84	3,19	11,89	83,64	520
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		520	44,90	12,55	12,11	46,04	362,30	
Неделя 1								
День 4								
Обед	Суп-лапша домашняя	150	9,43	3,88	2,08	18,50	94,80	148
	Биточки рубленые из птицы	50	23,41	9,53	2,21	6,67	84,73	500
	Рис припущенный	100	7,15	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		530	44,90	19,19	7,77	72,30	433,08	
Неделя 1								
День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	150	7,43	3,46	2,45	8,55	70,16	155
	Курица в сырном соусе	50	24,89	9,10	5,41	0,45	86,70	322
	Макаронные изделия отварные	100	7,42	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	33	2,56	2,51	0,26	19,14	86,22	
Итого за обед		533	44,90	18,81	11,44	56,43	433,28	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2								
День 6								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	9,58	5,85	6,12	7,80	86,25	110
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	70	26,16	13,35	3,09	9,33	118,63	498
	Каша вязкая ячневая	90	4,25	2,79	5,49	31,59	138,36	510
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,98	
Итого за обед		540	44,90	24,46	14,98	72,54	465,52	
Неделя 2								
День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	9,94	5,03	3,44	12,21	99,86	139
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	18,49	10,46	6,81	9,36	140,55	468
	Пюре картофельное	90	10,66	1,47	2,30	18,44	65,70	520
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		530	44,90	20,38	13,45	64,23	422,29	
Неделя 2								
День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	150	9,43	3,88	2,08	18,50	94,80	148
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	70	25,47	7,84	7,63	4,73	124,60	455
	Каша вязкая пшеничная	100	5,09	2,87	2,72	16,79	103,22	510
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		550	44,90	17,06	12,71	63,84	444,90	
Неделя 2								
День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	150	8,83	1,35	3,21	7,99	66,23	54-18с
	Плов из птицы	180	31,46	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	26	2,01	1,97	0,21	15,08	67,93	
Итого за обед	Итого обед:	556	44,90	20,15	10,15	59,25	502,86	
Неделя 2								
День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	150	7,43	3,46	2,45	8,55	70,16	155
	Мясо тушеное с овощами	40/30	23,67	7,85	9,61	2,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	100	7,42	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	37	2,88	3,21	0,34	24,53	101,75	
Итого за обед		557	44,90	19,21	16,34	64,36	479,91	

235,28	129,56	635,74	4475,53
23,53	12,96	63,57	447,55
1	1	4	

соотношение

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

три 3 листа (ов)

Директор В.А. Лысенко

