

«Утверждено»
Россия, Ростовская область, г. Суровикино
Общественное учреждение «Промсервис»
Директор ООО «Промсервис»
А.И. Шербинин
«21» *марта* 2022 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ Романовская СШ № 12
О.Ю. Безуглова
«21» *марта* 2022 г.

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

2021 – 2022 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

I неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
10	Бутерброд горячий с сыром	40	15,25	5,40	9,03	8,30	141,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
Итого		452	27,89	10,21	12,34	30,68	308,30
I неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14
333	Макароны с сыром	110	12,80	5,80	5,00	21,01	160,90
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
Итого		540	27,89	15,86	10,48	58,87	410,21
I неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	7,80	8,16	10,40	115,00
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	12,38	5,33	4,70	32,30	192,10
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	20	1,23	1,52	0,16	9,84	52,25
Итого		517	27,89	14,84	13,06	63,52	403,25
I неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	11,22	3,03	2,32	21,22	134,88
337	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	35,27	142,20
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
Итого		480	27,89	10,32	6,62	71,5	432,45
I неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
148	Суп-лапша домашняя	200	10,38	5,17	2,77	24,66	126,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
	Кондитерские изд	1 шт	13,36	1,80	2,86	41,44	139,40
Итого		472	27,89	9,44	5,91	91,84	388,07

60,67 48,41 316,41 1942,28
12,13 9,68 63,28 388,46

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,61	4,66	5,63	5,71	106,10
337	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77,00
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	23	1,44	1,75	0,18	11,32	60,08
	Итого	473	27,89	12,33	10,52	24,10	280,98
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
10	Бутерброд с сыром	35	15,25	3,15	4,58	9,70	106,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Итого	447	27,89	7,96	7,89	32,08	273,30
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	12,38	5,33	4,70	32,30	192,10
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	36	2,27	2,74	0,29	17,71	94,05
	Итого	521	27,89	15,85	10,23	73,11	457,09
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	7,80	8,16	10,40	115,00
333	Макароны с сыром	110	12,80	5,80	5,00	21,01	160,90
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	15	0,81	1,14	0,12	7,38	39,19
	Итого	537	27,89	14,93	13,32	49,77	358,99
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	10,9	2,86	2,23	21,50	113,34
	Кондитерские изд	1 шт	12,84	1,80	2,86	41,44	139,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
	Итого	442	27,89	7,13	5,37	88,68	375,01

58,20 47,33 267,74 1745,37
11,64 9,47 53,55 349,07

1 1 4