

«Утверждаю»
Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин
«15» октября 2021г



«Согласовано»
Директор МБОУ Романовская СШ № 12

О.Ю.Безуглова
«15» октября 2021г



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

2021 – 2022 уч. г.

ОБЕД Осень-зима

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	9,74	4,62	3,27	11,4	123,4
	Кондитерские изделия	1 шт	9,32	1,8	2,86	41,44	139,4
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	609	23,36	9,27	6,45	76,48	398,14
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,41	6,64	4,58	16,28	133,14
333	Макароны с сыром	110	11,71	5,8	5	21,01	160,9
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Итого обед:	510	23,36	13,58	10,24	44,11	331,84
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	9,55	7,8	8,16	10,4	115
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	11,71	5,33	4,7	32,3	192,1
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Итого	497	23,36	13,32	12,90	49,12	351,00
1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	9,46	3,03	2,32	21,22	134,88
337	Яйца вареные	40	8,40	4,78	4,05	0,25	56,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	475	23,36	10,94	6,65	58,47	395,6
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
148	Суп-лапша домашняя	200	9,53	5,17	2,77	24,66	126,4
	Кондитерское изделие	1 шт	9,53	1,8	2,86	41,44	139,4
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	487	23,36	9,82	5,95	89,74	401,14

56,93 42,19 317,92 1877,72
11,39 8,44 63,58 375,54

1 1 4

2

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед:						
124	Суп с говядиной капустой с картофелем	200	9,55	4,66	5,63	5,71	106,10
337	Молоко вареное	40	8,40	4,78	4,05	0,25	56,6
648	Кисель плодово-ягодный	200	3,21	0,48	0	24,05	142,20
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	522	23,36	12,58	9,96	47,23	396,34
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед:						
155	Суп картофельный с клецками	200	9,74	4,62	3,27	11,4	123,4
10	Бутерброд с сыром	35	11,38	3,15	4,58	9,7	106
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Итого	435	23,36	8,91	8,51	27,92	267,2
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед:						
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,41	6,64	4,58	16,28	133,14
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	11,71	5,33	4,7	32,3	192,1
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Итого	485	23,36	13,11	9,94	55,40	363,04
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед:						
110	Борщ с капустой и картофелем	200	9,55	7,8	8,16	10,4	115
333	Макароны с сыром	110	11,71	5,8	5	21,01	160,9
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Итого	475	23,36	13,79	13,20	37,83	319,80
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед:						
138	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	8,99	2,86	2,23	21,5	113,34
	Кондитерское изделие	1 шт	8,87	1,8	2,86	41,44	139,4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	475	23,36	7,79	5,37	99,94	456,86

56,18 46,98 268,32 1803,24
11,24 9,40 53,66 360,65
1 1 4

соотношение

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

л. 18

листа (ов)

Директор

