



«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6



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

2022 – 2023 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1								
День 1								
	Тефтели из птицы с соусом	50/25	20,17	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Овощи соленые (помидоры)	15	2,82	0,28	0,06	1,44	8,95	24
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		432	38,89	15,46	11,88	53,26	397,95	
Неделя 1								
День 2								
	Котлеты рубленые из птицы	60	25,97	11,44	2,65	8,00	101,68	498
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Соус томатный	20	1,58	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Овощи соленые (огурцы)	15	2,34	0,23	0,00	0,49	3,68	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		425	38,89	18,25	10,14	69,75	389,54	
Неделя 1								
День 3								
	Капуста, тушеная с мясом птицы	50	22,59	6,80	4,86	2,60	85,73	440
	Пюре картофельное	100	11,84	1,63	2,56	20,49	73,00	520
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	25	1,96	1,90	0,20	14,50	65,32	
Итого за обед		387	38,89	10,52	7,66	44,01	267,95	
Неделя 1								
День 4								
	Биточки рубленые из птицы	60	25,34	11,44	2,65	8,00	101,68	500
	Рис припущенный	100	7,15	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный	20	1,58	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		422	38,89	17,28	6,62	57,07	369,23	
Неделя 1								
День 5								
	Птица отварная	60	25,76	10,26	9,72	0,24	128,52	487
	Макаронные изделия отварные	90	6,89	3,20	2,95	19,68	131,67	332
	Соус томатный	20	1,58	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		400	38,89	16,94	14,06	46,08	390,37	

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								
	Котлеты мясо-картофельные картофельные	60	24,81	11,44	2,65	8,00	101,68	498
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Винегрет овощной	30	4,92	0,35	2,93	2,00	33,55	71
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		432	38,89	17,36	11,96	68,92	411,51	
Неделя 2								
День 7								
	Сосиски отварные	50	23,50	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Пюре картофельное	90	10,73	1,84	3,19	11,89	83,64	520
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		370	38,89	11,11	15,49	46,21	326,22	
Неделя 2								
День 8								
	Котлеты рубленные с белокожанной калустой	60	23,20	6,72	6,54	4,05	106,80	455
	Картофель запеченный	100	10,87	2,41	4,07	13,01	98,00	344
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		402	38,89	11,60	10,89	40,88	327,08	
Неделя 2								
День 9								
	Плов из птицы	180	31,25	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	Овощи соленые (помидоры)	15	2,82	0,28	0,06	1,44	8,95	24
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед	Итого обед:	437	38,89	19,39	7,03	55,02	456,03	
Неделя 2								
День 10								
	Печень, тушеная в соусе	40/40	23,92	17,14	16,24	6,82	142,18	439
	Макаронные изделия отварные	100	7,97	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Овощи соленые (огурцы)	15	2,34	0,23	0,00	0,49	3,68	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		425	38,89	24,34	20,42	53,40	408,34	

162,25	116,15	534,60	3744,22
16,23	11,62	53,46	374,42
1	1	4	

соотношение