



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6

Л.В.Загоруйко

«01» сентября 2022г

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	19,80	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 свежие (помидоры)	20	3,55	0,22	0,04	0,76	4,27	24
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		437	38,89	15,40	11,86	52,58	393,27	
Неделя 1								
День 2								
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	70	25,97	13,34	3,09	9,34	118,62	454
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Овощи свежие (огурцы)	20	2,73	0,16	0,02	0,50	2,80	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		440	38,89	20,08	10,60	71,10	405,60	
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	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		392	38,89	10,90	7,70	46,91	281,01	
Неделя 1								
День 4								
	Биточки рубленые из птицы	60	24,83	11,44	2,65	8,00	101,68	500
	Рис припущенный	100	6,95	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		410	38,89	17,56	6,58	70,43	438,01	
Неделя 1								
День 5								
	Птица отварная	60	25,42	10,26	9,72	0,24	128,52	487
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		422	38,89	16,34	13,77	47,87	411,10	

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 рубленые из птицы	60	25,17	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	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	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	22,50	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Пюре картофельное	100	11,84	1,63	2,56	20,49	73,00	520
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	31	2,21	2,43	0,26	18,56	83,61	
Итого за обед		381	38,89	11,05	14,88	55,97	320,81	
Неделя 2 День 8								
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	70	25,07	7,84	7,63	4,73	124,60	455
	Каша вязкая пшеничная	100	5,09	2,87	2,72	16,79	103,22	510
	Овощи свежие (огурцы)	30	4,27	0,30	0,00	0,65	4,90	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		442	38,89	13,48	10,63	45,99	355,00	
Неделя 2 День 9								
	Плов из птицы	180	29,66	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед	Итого обед:	452	38,89	19,44	7,03	54,72	453,48	
Неделя 2 День 10								
	Оладьи из печени по- пунцевски	70	24,00	12,20	7,95	10,92	163,97	468
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Овощи свежие (огурцы)	20	2,73	0,16	0,02	0,50	2,80	587
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		420	38,89	19,33	12,15	57,51	429,25	

160,94 107,16 572,00
16,09 10,72 57,20
1 1 4

3899,04
389,90

соотношение