



«Согласовано»  
Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6



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

2022 – 2023 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	110,52	452
	Каша рассыпчатая гречневая	90	9,97	44,93	3,81	21,55	140,22	508
	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		557	44,90	59,66	14,84	61,63	473,28	
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	9,56	5,85	6,12	7,80	86,25	110
	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
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	35	2,69	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за обед		545	44,90	24,19	15,81	78,02	471,17	
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	6,76	1,44	3,78	7,73	70,65	54-10с
	Капуста, тушенная с мясом птицы	50	22,59	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	200/12	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		532	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	23,50	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	200/12	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		542	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
	Птица отварная	60 <sup>90</sup>	25,76	10,26	9,72	0,24	128,52	487
	Макаронные изделия отварные	90	6,89	3,20	2,95	19,68	191,67	332
	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		542	44,90	19,39	15,40	52,29	452,63	



Приним пищи	Приним пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	9,56	5,85	6,12	7,80	86,25	111
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	70	26,18	13,35	3,09	9,33	118,63	498
	Каша вязкая льневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	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		562	44,90	24,77	15,59	76,05	481,16	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	9,94	5,03	3,44	12,21	99,85	139
	Сосиски отварные	50	23,50	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Пюре картофельное	80	9,12	1,45	2,28	18,21	64,89	520
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
Итого за обед		480	44,90	13,47	17,78	47,34	328,95	
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	150	9,43	3,88	2,08	18,50	94,80	148
	Котлеты рубленные с белокачанной капустой	70	25,56	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	200/12	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		562	44,90	17,06	12,71	63,84	444,90	
Неделя 2 День 9								
Обед	Свиньиный со сметаной	150	8,83	1,35	3,21	7,99	66,23	54-180
	Плов из птицы	180	31,25	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	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:	572	44,90	20,46	10,18	61,57	513,31	
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	150	7,43	3,46	2,45	8,55	70,16	155
	Печень, тушенная в соусе	40/40	23,92	17,14	16,24	6,82	142,18	439
	Макаронные изделия отварные	90	6,89	3,20	2,95	19,68	131,67	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	26	1,98	1,97	0,21	15,08	67,93	
Итого за обед		561	44,90	27,14	22,51	57,44	453,42	

237,88    144,70    616,52    4414,20  
23,79    14,47    61,65    441,42  
1    1    4

соотношение