

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»


В.А. Лысенко

« 02 » сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска


Г.Н. Коленко

« 02 » сентября 2024г

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

2024 – 2025 уч.г.

ОБЕД Осень-зима

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с	12,13
	Котлеты рубленные из птицы	50	6,90	4,71	6,67	95,33	454	27,44
	Пюре картофельное	100	2,05	3,54	13,21	93,13	520	15,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
Итого за обед		592	13,34	13,57	54,00	404,94		60,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	10,14	12,30	40,90	242,00	733	36,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,90
Итого за обед		615	18,83	20,82	97,18	647,24		60,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Тефтели из птицы с соусом	60/30	7,23	7,31	4,05	162,75	462	27,88
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,48	4,23	23,95	155,80	508	11,35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,90
Итого за обед		625	21,24	16,48	97,16	681,93		60,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	8,29	5,66	8,00	101,68	454	31,07
	Макаронные изделия отварные (рожки)	100	3,56	3,28	21,87	146,30	332	9,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	17,98	80,99		2,03
Итого за обед		591	18,30	14,04	89,03	565,05		60,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,17	4,77	34,66	119,60	148	12,41
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/30	10,85	11,72	15,28	213,60	374	28,59
	Рис припущенный	100	3,31	3,20	23,31	131,27	512	11,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,90
Итого за обед		635	23,22	20,05	119,13	694,71		60,00

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Рагу из мяса птицы	200	18,44	6,19	15,42	191,32	334	39,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,90
Итого за обед		645	25,95	11,40	82,70	544,96		60,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Печень, тушенная в соусе	40/40	14,14	15,24	16,82	142,18	439	29,19
	Рис отварной	100	2,40	3,21	24,29	135,67	511	11,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
Итого за обед		610	23,93	23,27	101,57	602,05		60,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	13,25
	Биточки рубленые из птицы	70	10,11	7,32	8,00	101,68	500	31,63
	Каша вязкая пшеничная	100	0,87	2,72	19,85	129,89	510	7,12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,90
Итого за обед		615	16,67	14,68	84,39	550,11		60,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Плов из птицы	150	13,87	5,58	24,80	270,67	492	36,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,90
Итого за обед		595	22,56	14,10	81,08	675,91		60,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	13,23
	Сосиски отварные	55	11,37	6,40	7,10	126,40	413	28,00
	Каша вязкая перловая	100	2,95	6,51	15,33	124,75	510	6,54
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Овощи свежие (огурцы)	15	0,25	0,00	0,54	4,08		3,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
Итого за обед		620	24,06	21,02	74,53	587,16		60,00

соотношение

208,10 169,43 880,77 5954,06
20,81 16,94 88,08 595,41
1 1 4