

«Утверждаю»



«Согласовано»

Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска



Примерное 10 – дневное меню для питания школьников Пролетарского района (обед 5-11кл)

2025 – 2026 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Обед 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	21,45
	Рагу из мяса птицы	190	7,54	13,42	22,42	234,67	436	46,87
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		630	17,47	15,36	69,36	521,33		75,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,00	5,81	12,44	126,07	140	16,09
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом(60/20)	80	8,49	11,22	4,02	131,22	352	37,86
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	2,72	16,79	103,22	510	12,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		620	20,87	20,07	72,71	566,95		75,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	156,30	54-18 с	18,38
	Чахохбили	100	15,65	13,16	6,15	172,88	491	42,69
	Каша вязкая перловая	100	2,95	3,51	25,89	124,75	510	7,25
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		640	23,63	22,91	73,36	591,59		75,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	7,25	20,60	147,58	155	16,73
	Котлеты рубленые из птицы с соусом (60/30)	90	8,56	6,10	8,32	117,43	498	38,33
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,26
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		630	20,72	19,46	83,03	566,67		75,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	135,00	138	22,79
	Паста "Альфредо"	160	13,18	4,85	22,33	185,79	465	41,73
	Салат из свеклы	25	0,33	1,13	1,90	19,00	34	3,80
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		625	20,6	11,57	66,39	477,45		75,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	156,30	54-18 с	18,38
	Жаркое по-домашнему	170	17,04	15,81	32,95	216,33	436	49,94
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		610	22,07	22,05	74,27	510,29		75,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	21,45
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,06	12,90	4,55	111,06	471	35,27
	Каша вязкая перловая	110	3,25	3,86	28,48	137,23	510	8,25
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		640	21,30	18,71	80,32	551,05		75,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	22,79
	Биточки рубленые из птицы с соусом (50/20)	70	6,73	6,54	24,07	106,67	467	31,27
	Макаронные изделия отварные	110	2,43	3,61	24,06	144,31	332	14,26
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		620	17,89	16,24	87,11	528,64		75,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	2,67	5,44	26,48	112,46	138	16,35
	Фрикассе из курицы	80	9,89	10,45	3,94	206,60	692	38,87
	Каша вязкая пшеничная	110	3,16	2,99	18,47	113,54	510	13,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед	Итого обед:	630	18,95	19,24	79,55	570,26		75,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	156,30	54-18 с	18,38
	Плов из птицы	160	10,61	5,63	29,07	198,89	54-12м	42,07
	Салат из белокочанной капусты	30	1,92	3,95	3,87	41,70	43	7,87
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
Итого за обед		630	17,56	15,82	74,26	534,55		75,00

Средние показатели за обед:

20,11 18,14 76,04 541,88