



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 09 » января 2024г



«Согласовано»

Директор МБОУ Пролетарская СОШ № 4

Им. Нисанова Х.Д.

Л.Б.Скок

« 09 » января 2024г

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

2023 – 2024 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 | 11,96 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 50 | 6,90 | 4,71 | 6,67 | 95,33 | 454 | 25,42 |
| | Пюре картофельное | 90 | 1,84 | 3,19 | 11,89 | 83,64 | 520 | 11,14 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 582 | 13,13 | 13,22 | 52,68 | 395,45 | | 53,00 |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,80 | 8,16 | 10,40 | 175,00 | 110 | 13,56 |
| | Оладьи с молоком сгущенным | 150/20 | 10,14 | 12,30 | 40,90 | 242,00 | 733 | 34,06 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 3,50 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 600 | 18,36 | 21,36 | 75,52 | 533,18 | | 53,00 |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 4,64 | 4,58 | 23,28 | 133,14 | 139 | 11,47 |
| | Тефтели из птицы с соусом | 60/30 | 7,23 | 7,31 | 4,05 | 110,92 | 462 | 26,45 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 90 | 5,48 | 4,23 | 23,95 | 155,80 | 508 | 10,60 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 622 | 19,82 | 16,40 | 75,10 | 522,14 | | 53,00 |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,62 | 4,85 | 21,40 | 123,40 | 155 | 11,68 |
| | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 60 | 8,29 | 5,66 | 8,00 | 101,68 | 454 | 29,59 |
| | Макаронные изделия отварные (рожки) | 90 | 3,20 | 2,95 | 19,68 | 131,67 | 332 | 7,25 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 592 | 17,58 | 13,74 | 72,90 | 479,03 | | 53,00 |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 5,17 | 4,77 | 34,66 | 119,60 | 148 | 11,79 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/30 | 10,85 | 11,72 | 15,28 | 213,60 | 374 | 27,50 |
| | Рис припущенный | 100 | 3,31 | 3,20 | 23,31 | 131,27 | 512 | 9,23 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 632 | 21,80 | 19,97 | 97,07 | 586,75 | | 53,00 |

| 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 | 11,68 |
| | Рагу из мяса птицы | 190 | 17,52 | 5,88 | 14,65 | 181,75 | 334 | 34,54 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 112,68 | 639 | 4,90 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 620 | 23,89 | 10,97 | 73,23 | 496,21 | | 53,00 |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 4,64 | 4,58 | 23,28 | 133,14 | 139 | 11,47 |
| | Печень, тушенная в соусе | 40/40 | 14,14 | 15,24 | 16,82 | 142,18 | 439 | 27,82 |
| | Рис отварной | 100 | 2,40 | 3,21 | 24,29 | 135,67 | 511 | 9,23 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 622 | 23,65 | 23,31 | 88,21 | 533,27 | | 53,00 |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| Обед | Свекольник со сметаной | 200 | 1,80 | 4,28 | 10,66 | 88,30 | 54-18с | 12,82 |
| | Биточки рубленые из птицы | 60 | 10,11 | 7,32 | 8,00 | 101,68 | 500 | 29,59 |
| | Каша вязкая пшеничная | 100 | 0,87 | 2,72 | 19,85 | 129,89 | 510 | 6,11 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 602 | 15,25 | 14,60 | 62,33 | 442,15 | | 53,00 |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,80 | 8,16 | 10,40 | 175,00 | 110 | 13,56 |
| | Плов из птицы | 150 | 13,87 | 5,58 | 24,80 | 270,67 | 492 | 34,96 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 592 | 21,14 | 14,02 | 59,02 | 567,95 | | 53,00 |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 5,17 | 4,77 | 34,66 | 119,60 | 148 | 11,79 |
| | Сосиски отварные | 60 | 5,85 | 11,40 | 10,10 | 126,40 | 413 | 27,11 |
| | Каша вязкая перловая | 100 | 2,95 | 6,51 | 15,33 | 124,75 | 510 | 5,13 |
| | Соус томатный | 20 | 0,06 | 0,49 | 1,94 | 14,00 | 587 | 2,19 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 112,68 | 639 | 4,90 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | | 1,88 |
| Итого за обед | | 610 | 16,78 | 23,41 | 99,21 | 575,81 | | 53,00 |

191,40 171,00 755,27 5131,94
19,14 17,10 75,53 513,19

соотношение

1 1 4