



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Николаевская СОШ

Н.Н.Галицина

«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<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>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<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>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, тушеная 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  
1 1 4

соотношение