

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»



Директор МБОУ Николаевская СОШ

Н.Н.Галицина

«04» октября 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,	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,43
	Котлеты рубленые из птицы	50	6,90	4,71	6,67	95,33	454	27,04
	Пюре картофельное	100	2,05	3,54	13,21	93,13	520	15,49
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
	<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>13,34</b>	<b>11,57</b>	<b>54,00</b>	<b>404,94</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,96
	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 йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
	<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>17,69</b>	<b>20,70</b>	<b>88,48</b>	<b>608,06</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	2,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Тефтели из птицы с соусом	60/30	7,23	7,31	4,05	162,75	462	27,39
	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 йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
	<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>18,10</b>	<b>16,36</b>	<b>88,46</b>	<b>642,75</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,97
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	8,29	5,66	8,00	101,68	454	31,04
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,89	21,87	146,33	332	10,31
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
	<b>Итого за обед</b>		<b>612</b>	<b>17,35</b>	<b>14,76</b>	<b>80,89</b>	<b>519,81</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	3,17	4,77	34,66	119,60	148	12,58
	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	11,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,58
	<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>20,84</b>	<b>20,01</b>	<b>116,23</b>	<b>681,65</b>	



Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,93	6,73	11,22	134,88	138	14,30
	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	50	5,22	6,54	4,04	106,80	455	23,44
	Пюре картофельное	100	2,05	3,54	13,21	93,13	520	15,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,98	0,21	15,08	67,93		1,67
<b>Итого за обед</b>		<b>576</b>	<b>12,65</b>	<b>17,02</b>	<b>63,33</b>	<b>515,42</b>		<b>60,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,96
	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 йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>21,42</b>	<b>13,98</b>	<b>72,38</b>	<b>636,73</b>		<b>60,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	2,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Биточки рубленые из птицы	70	10,11	7,32	8,00	101,68	500	31,62
	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 йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,94
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>16,37</b>	<b>14,86</b>	<b>88,31</b>	<b>555,77</b>		<b>60,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	3,01	7,38	12,44	126,07	140	19,29
	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	7,40
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,21
<b>Итого за обед</b>		<b>601</b>	<b>20,1</b>	<b>20,6</b>	<b>61,01</b>	<b>509,95</b>		<b>60,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,59
	Рагу из мяса птицы	200	18,44	6,19	15,42	191,32	334	40,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,21
<b>Итого за обед</b>		<b>646</b>	<b>23,01</b>	<b>10,78</b>	<b>52,22</b>	<b>412,35</b>		<b>60,00</b>

180,87    160,64    765,31    5487,43

18,09    16,06    76,53    548,74

соотношение

1    1    4