

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
В.А.Лысенко
«10» января 2024г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 11 Новоберезовка
Н.Ф.Абашева
Н.Ф.Абашева
«10» января 2024г

Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
ОБЕД (комплексный)
2023 – 2024 уч.г.

ОБЕД Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,09	14,25	158,12	155	12,93
	Капуста, тушенная с мясом птицы	80	14,72	12,37	37,70	220,33	440	37,48
	Пюре картофельное	150	3,30	5,44	22,21	181,68	520	18,40
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		720	27,3	25,22	113,62	777,31		76,94
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	12,88	223,12	54-10	14,06
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,25	6,54	10,67	152,46	454	39,86
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	29,26	196,10	510	8,01
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,08
	Салат "Мозаика"	20	2,29	3,14	4,16	50,29	94	4,63
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		770	23,12	22,68	93,70	882,83		76,94
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,38	5,73	20,35	266,43	139	13,96
	Биточки рубленные из птицы	70	10,35	9,10	9,34	161,88	54-23 м	33,49
	Картофель по-деревенски	120	2,29	5,45	18,41	163,88	351	13,07
	Соус томатный	20	0,06	0,49	1,94	14,00	587	2,08
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		5,73
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	5,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		730	20,66	21,3	80,38	782,16		76,94
Неделя 1 День 4								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,58
	Рагу из мяса птицы	250	10,81	14,72	37,59	318,00	54-9 м	46,56
	Зеленый горошек консервированный	20	0,59	0,03	1,19	26,70		5,67
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за обед:		760	24,66	25,27	94,76	780,63		76,94
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	149,50	138	12,84
	Бефстроганов из птицы	40/40	12,64	8,95	10,30	167,20	437	43,94
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,86
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		720	24,69	24,87	102,88	782,9		76,94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед:	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	13,74
	Котлеты рубленые из птицы	80	10,34	10,44	13,62	238,53	498	37,92
	Каша рассыпчатая гречневая	100	1,86	3,50	20,45	131,20	508	11,25
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,08
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,15	0,00	0,65	4,90		3,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		710	24,77	25,09	94,29	766,35		76,94
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	5,46	9,75	30,83	141,50	148	13,84
	Печень, тушенная в соусе	40/40	16,14	6,24	26,82	182,18	439	28,20
	Пюре картофельное	150	3,30	5,44	22,21	181,68	520	18,40
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	7,89
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	5,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		770	28,68	28,78	112,21	729,78		76,94
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,58
	Плов из птицы	220	7,97	12,06	37,01	264,46	54-12м	46,39
	Зеленый горошек консервированный	20	0,59	0,03	1,19	26,70		5,67
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,00
Итого за обед:		730	21,58	22,62	86,15	756,61		76,94
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,09	14,25	158,12	155	12,93
	Бефстроганов из птицы	40/40	12,64	8,95	10,30	167,20	437	43,94
	Рис припущенный	120	2,77	7,84	27,97	165,63	512	10,65
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,15	0,00	0,65	4,90		3,82
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за обед:		762	24,56	24,24	87,35	644,25		76,94
Неделя 2 День 10								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,38	5,73	20,35	266,43	139	13,96
	Мясо тушеное с овощами	40/40	11,35	10,61	6,59	123,90	433	37,63
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,86
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за обед:		745	22,88	22,56	97,80	833,11		76,94