

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко
«10» января 2024г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 11 Новоберезовка

Н.Ф.Абашева
«10» января 2024г



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
ОБЕД (2 блюда)
2023 – 2024 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Капуста, тушенная с мясом птицы	80	14,72	12,37	37,70	220,33	440	37,48
	Пюре картофельное	120	2,64	4,35	17,77	145,34	520	14,39
	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:		440	20,87	17,04	94,93	582,85		60,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	8,25	6,54	10,67	152,46	454	39,86
	Каша вязкая ячневая	100	2,83	4,59	19,50	130,73	510	5,34
	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	37	2,81	0,30	18,20	96,66		2,79
Итого за обед:		467	17,07	15,06	69,58	586,5		60,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Биточки рубленые 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)	15	0,19	0,03	0,66	3,74		2,87
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	5,61
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,69	99,28		2,88
	Итого за обед:		463	15,93	15,51	58,37	506,78	
Неделя 1 День 4								
Обед:	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	35	2,66	0,28	17,22	91,44		2,64
Итого за обед:		505	14,53	15,03	75,78	548,82		60,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Бефстроганов из птицы	40/40	12,64	8,95	10,30	167,20	437	43,94
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,89	17,87	146,33	332	7,95
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,30
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	96,66		2,81
Итого за обед:		417	17,89	13,15	61,64	552,39		60,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед:								
	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	25	0,83	0,60	2,22	17,70	54-3 с	2,70
	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:		445	16,54	14,86	75,75	604,61		60,00
Неделя 2 День 7								
Обед:								
	Печень, тушеная 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	30	0,35	4,13	2,00	33,55	71	4,79
	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:		500	22,98	16,27	80,04	565,91		60,00
Неделя 2 День 8								
Обед:								
	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	35	2,66	0,28	17,22	91,44		2,64
Итого за обед:		475	11,45	12,38	70,69	524,8		60,00
Неделя 2 День 9								
Обед:								
	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
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	96,66		2,81
Итого за обед:		449	18,41	17,13	67,45	473,39		60,00
Неделя 2 День 10								
Обед:								
	Мясо тушеное с овощами	40/40	11,35	10,61	6,59	123,90	433	37,63
	Макаронные изделия отварные	120	2,66	4,67	21,44	175,60	332	9,49
	Салат из квашеной капусты	20	0,26	0,05	0,86	4,88	45	4,75
	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:		460	17,78	15,648	71,87	521,56		60,00