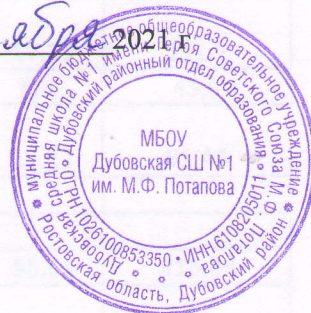




«Утверждаю»
Директор ООО «Промсервис»
А.Н.Щербинин
«15» октября 2021 г

«Согласовано»

Директор МБОУ Дубовская СШ № 1
Им. М.Ф.Потапова
В.Н.Носырева
«15» октября 2021 г



Примерное 10 – дневное меню для питания школьников Дубовского района (обед 1-4 кл)

2021 – 2022 уч. г.



«Утверждаю»
Директор ООО «Промсервис»
А.Н.Щербинин

«15» октября 2021 г

«Согласовано»

Директор МБОУ Дубовская СШ № 1
Им. М.Ф.Потапова
В.Н.Носырева

«15» октября 2021 г



Примерное 10 – дневное меню для питания школьников Дубовского района (обед 1-4 кл)

2021 – 2022 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	9,74	4,62	3,27	11,4	123,4
437	Гуляш	40/40	28,65	13,3	3,19	2,87	124
520	Пюре картофельное	130	13,95	2,66	4,6	17,18	131,2
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	657	56,64	23,43	11,38	55,09	513,94
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,41	6,64	4,58	16,28	133,14
468	Оладьи из печени по-кунцевски	70	23,47	12,2	7,95	10,92	163,97
332	Макаронные изделия отварные	150	9,20	5,32	4,92	32,8	219,5
45	Салат из квашеной капусты	25	3,67	0,3	1	5,03	28,3
707	Сок фруктовый	200	8,69	0,5	0,1	10,1	82,8
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	680	56,64	27,62	18,83	92,35	719,15
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	9,55	7,8	8,16	10,4	115
498	Котлеты рубленые из птицы	80	29,90	15,25	3,54	10,67	154
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,59	5,48	4,23	23,95	164
34	Салат из свеклы	30	3,10	0,4	1,35	2,28	22,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	645	56,64	32,06	17,56	84,30	659,92

1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	9,46	3,03	2,32	21,22	134,88
492	Плов из птицы	200	34,29	16,49	7,44	33,07	360,9
43	Салат из белокочанной капусты	40	4,24	1	4,6	4,16	57,14
699	Напиток лимонный	200	6,45	0,12	0,02	6,74	68,00
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	675	56,64	23,3	14,66	82,41	712,36
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
148	Суп-лапша домашняя	200	9,53	5,17	2,77	24,66	126,4
488	Птица тушеная в соусе с овощами	80/25	32,42	11,29	4,62	3,57	101,12
510	Каша вязкая пшеничная	100	4,55	2,87	2,72	16,79	103,22
	Зеленый горошек консервированный	30	5,84	0,88	0,05	1,78	11,1
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	687	56,64	23,06	10,48	70,44	477,18

129,47 72,91 384,59 3082,55
25,89 14,58 76,92 616,51

соотношение

1 1 4

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,55	4,66	5,63	5,71	106,10
413	Сосиски отварные	50	19,34	5,85	11,4	10,1	126,4
332	Макаронные изделия отварные	150	9,20	5,32	4,92	32,8	219,5
588	Соус томатный с овощами	30	1,82	1,1	0,74	2,91	22,2
	Зеленый горошек консервированный	30	5,84	0,88	0,05	1,78	11,1
707	Сок фруктовый	200	8,69	0,5	0,1	10,1	82,8
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	695	56,64	20,97	23,12	80,62	659,54
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	9,74	4,62	3,27	11,4	123,4
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	24,94	12,66	7,26	6,16	144,20
520	Пюре картофельное	150	16,46	3,07	5,31	19,82	151,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	710	56,64	23,48	16,12	74,38	623,12
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,41	6,64	4,58	16,28	133,14
462	Тефтели с соусом	75/50	26,97	10,84	10,97	6,075	166,38
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,59	5,48	4,23	23,95	164,00
45	Салат из квашеной капусты	25	3,67	0,3	1	5,03	28,3
701	Напиток яблочный	200	5,80	0,15	0,14	9,93	64,00
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	695	56,64	26,07	21,20	78,49	647,26

2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	9,55	7,8	8,16	10,4	115,00
437	Гуляш	40/40	28,65	13,3	3,19	2,87	124,00
511	Рис отварной	150	9,11	3,6	4,82	36,44	203,50
	Икра кабачковая	25	3,92	0,38	1,18	1,84	25,80
648	Кисель плодово-ягодный	200	3,21	0,23	0,01	35,27	142,20
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	695	56,64	27,97	17,64	104,04	701,94
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	8,99	2,86	2,23	21,5	113,34
498	Котлеты рубленные из птицы	80	29,90	15,25	3,54	10,67	154
332	Макаронные изделия отварные	150	9,20	5,32	4,92	32,8	219,5
34	Салат из свеклы	40	4,25	0,53	1,8	3,04	30,4
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	712	56,64	26,81	12,81	91,65	652,58

125,30	90,89	429,18	3284,44
25,06	18,18	85,84	656,89
1	1	4	

соотношение

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

номер 15 листа (ов)

Директор _____

