



«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

«27 марта» 2022 г



«Согласовано»

Директор МБОУ Дубовская СШ № 1

Им. М.Ф.Потапова

В.Н.Носырева

«21» апреля 2022 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	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
440	Капуста, тушенная с мясом птицы	50	27,15	4,20	2,05	2,60	45,73
520	Пюре картофельное	130	17,76	2,66	4,60	17,18	120,81
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	615	61,01	14,61	10,20	68,18	494,06
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14
487	Птица отварная	65	28,84	20,89	1,57	0,72	100,64
332	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30
587	Соус томатный	20	1,35	0,65	0,49	1,78	14,00
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,55	0,30	0,00	0,65	4,90
699	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	640	61,01	34,81	10,22	65,26	558,42
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	7,80	8,16	10,40	115,00
498	Котлеты рубленые из птицы	80	32,46	10,34	7,67	10,62	173,58
508	Каша рассыпчатая гречневая	120	12,11	6,58	5,08	28,74	138,96
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	647	61,01	27,57	21,23	73,40	562,88

1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	11,22	3,03	2,32	21,22	134,88
492	Плов из птицы	200	39,29	16,49	7,44	33,07	273,10
45	Салат из квашеной капусты	20	4,25	0,25	0,05	0,87	4,88
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	35,27	142,20
	Хлеб пшеничный	31	1,93	2,36	0,25	15,20	80,99
	Итого обед:	651	61,01	22,36	10,07	105,63	636,05
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
148	Суп-лапша домашняя	200	10,38	5,17	2,77	24,66	126,40
488	Птица тушеная в соусе с овощами	80/25	35,44	11,29	4,62	3,57	101,12
510	Каша вязкая пшеничная	100	5,09	2,87	2,72	16,79	103,23
	Зеленый горошек консервированный	20	6,33	0,59	0,03	1,19	7,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	24	1,47	1,82	0,19	11,81	62,70
	Итого обед:	661	61,01	21,93	10,37	64,44	444,75

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,61	4,66	5,63	5,71	106,10
413	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30
45	Салат из квашеной капусты	20	4,25	0,25	0,05	0,87	4,88
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Кондитерские изд	1 шт	8,49	1,80	2,86	41,44	139,40
	Итого обед:	635	61,01	19,91	24,16	104,03	652,32
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	27,15	12,66	7,26	6,16	144,20
520	Пюре картофельное	120	16,78	2,46	4,25	15,85	112,72
34	Салат из свеклы	20	2,28	0,27	0,90	1,52	15,20
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	707	61,01	22,86	16,00	58,57	530,86
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14
462	Тефтели с соусом	75/50	30,36	11,56	11,69	6,48	177,47
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,66	4,37	25,56	164,00
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	20	4,48	0,14	0,48	2,41	13,60
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,38
	Итого обед:	675	61,01	27,42	22,02	72,31	604,39

2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	7,80	8,16	10,40	115,00
437	Гуляш	40/40	33,29	15,63	3,99	3,59	155,00
511	Рис отварной	100	7,52	2,31	3,20	23,31	135,67
34	Салат из свеклы	20	2,28	0,27	0,90	1,52	15,20
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	35,27	142,20
	Хлеб пшеничный	26	1,62	1,98	0,21	12,79	67,93
	Итого обед:	626	61,01	28,22	16,47	86,88	631,00
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
138	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	10,9	2,86	2,23	21,50	113,34
498	Котлеты рубленые из птицы	80	32,46	10,34	7,67	10,62	173,58
332	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30
	Икра кабачковая	25	4,23	0,38	1,18	1,84	25,80
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	640	61,01	20,26	14,64	92,83	663,14

239,95 155,38 791,53 5777,87

23,99 15,54 79,15 577,79

соотношение

1 1 4