



«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»  
  
В.А.Лысенко  
«17» октября 2022г



«Согласовано»  
Директор МБОУ Дубовская СШ № 1  
Им. М.Ф.Потапова  
М.В.Лобова  
«17» октября 2022г



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

2022 – 2023 уч. г.

## 10- дневное меню ( ОБЕД 1-4) для организации горячего питания-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Обед:</b>								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	31,02	9,03	11,13	5,86	138,65	462
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Овощи соленые (помидоры)	20	3,55	0,18	2,02	1,91	11,44	24
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,50	0,50	21,00	44,40	386
<b>Итого за обед</b>		<b>837</b>	<b>78,11</b>	<b>23,30</b>	<b>22,74</b>	<b>104,38</b>	<b>605,71</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Бефстроганов из птицы	40/50	35,17	13,30	3,19	2,87	139,50	437
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Напиток апельсиновый	200	7,36	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	0,40	0,30	10,30	45,50	386
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>78,11</b>	<b>24,00</b>	<b>18,01</b>	<b>82,81</b>	<b>660,38</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	10,34	3,03	5,82	21,22	134,88	138
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	27,15	12,66	11,64	16,84	144,20	433
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,08	0,24	9,72	45,36	386
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>78,11</b>	<b>23,32</b>	<b>24,74</b>	<b>107,17</b>	<b>666,90</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Обед</b>								
	Суп-лапша домашняя	200	10,41	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	3,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	130	9,43	3,12	15,02	31,58	176,60	512
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>78,11</b>	<b>27,35</b>	<b>24,06</b>	<b>141,44</b>	<b>763,43</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками	200	10,38	3,62	3,85	11,40	123,40	155
	Птица, тушенная в соусе с овощами	80/25	34,52	11,29	4,62	3,57	101,12	488
	Макаронные изделия отварные	120	8,51	4,26	3,94	26,24	175,60	332
	Напиток яблочный	200	5,44	0,10	0,14	9,93	64,00	701
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
<b>Итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>78,11</b>	<b>22,55</b>	<b>12,79</b>	<b>93,94</b>	<b>629,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Обед:</b>								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Гуляш	40/40	33,29	13,63	10,99	3,59	155,00	437
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Винегрет овощной	30	4,92	0,35	2,93	2,00	33,55	71
	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	35,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за обед		790	78,11	25,89	28,93	124,76	782,53	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	26,59	5,04	2,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	0,40	0,30	10,30	45,50	386
Итого за обед		790	78,11	16,63	14,38	96,09	575,99	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,41	5,17	4,77	34,66	119,60	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	32,74	8,98	8,72	5,42	142,20	455
	Каша вязкая пшеничная	100	5,09	2,87	2,72	16,79	103,22	510
	Овощи соленые (огурцы)	25	3,73	0,34	0,04	1,12	9,38	
	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	35	2,49	2,66	0,28	20,30	91,44	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,08	0,24	9,72	45,36	386
Итого за обед		790	78,11	21,22	16,79	94,75	579,20	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,92	4,66	5,63	5,71	156,10	124
	Плов из птицы	200	36,56	16,49	7,44	33,07	273,10	492
	Овощи соленые (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
Итого за обед		860	78,11	25,46	16,33	104,23	724,76	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,38	3,62	3,85	11,40	123,40	155
	Мясо тушеное с овощами	50/40	37,21	8,92	10,81	2,92	139,40	433
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	5,55	3,28	21,87	146,30	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
Итого за обед		820	78,11	21,84	18,18	98,77	686,76	

137,40 105,61 651,13 4120,07  
13,74 10,56 65,11 412,01

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

*№ 187*

листа (ов)

Директор

*В. А. Лысенко*  
В. А. Лысенко

