

«Утверждаю»



Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

12 января 2022 г

«Согласовано»

Директор МБОУ Дубовская СШ № 1

Им. М.Ф.Потапова

В.Н.Носырева

« 12 » января 2022г



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, 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	25,76	4,20	2,05	2,60	45,73
520	Пюре картофельное	150	19,51	3,30	5,44	22,21	151,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	635	61,01	15,25	11,04	73,21	524,65
1 неделя вторник							
№ 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	10,50	6,64	4,58	16,28	133,14
487	Птица отварная	75	29,42	24,10	1,81	0,83	116,10
332	Макаронные изделия отварные	120	7,73	4,26	3,94	26,24	175,60
588	Соус томатный с овощами	20	1,30	0,06	0,49	1,94	14,80
45	Салат из квашеной капусты	20	3,41	0,25	0,05	0,87	4,88
699	Напиток лимонный	200	6,55	0,12	0,02	6,74	68,00
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	670	61,01	38,09	11,17	70,12	603,96
1 неделя среда							
№ 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	11,49	7,80	8,16	10,40	115,00
498	Котлеты рубленые из птицы	80	31,46	10,34	7,67	10,62	173,58
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,71	5,66	4,37	25,56	164,00
34	Салат из свеклы	25	2,95	0,33	1,13	1,90	19,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	652	61,01	26,98	21,65	72,12	606,92
1 неделя четверг							
№ 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 (пшено)	200	9,81	3,03	2,32	21,22	134,88
492	Плов из птицы	220	39,79	20,33	8,19	36,38	397,00
45	Салат из квашеной капусты	20	3,41	0,25	0,05	0,87	4,88
701	Напиток яблочный	200	5,90	0,15	0,14	9,93	64,00
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	675	61,01	26,42	10,98	85,62	692,20
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	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	35,11	11,29	4,62	3,57	101,12
510	Каша вязкая пшеничная	120	5,48	3,44	3,26	20,14	123,86
	Зеленый горошек консервированный	20	5,64	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	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	692	61,01	23,34	11,00	73,20	494,12

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	13,10	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	120	7,73	4,26	3,94	26,24	175,60
45	Салат из квашеной капусты	20	3,41	0,25	0,05	0,87	4,88
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,37
	Кондитерские изд	1 шт	10,13	1,80	2,86	41,44	139,40
	Итого обед:	660	61,01	20,24	24,78	105,94	668,55
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	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	26,58	12,66	7,26	6,16	144,20
520	Пюре картофельное	120	15,74	2,46	4,25	15,85	112,72
34	Салат из свеклы	25	2,95	0,33	1,13	1,90	19,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	700	61,01	23,20	16,19	72,31	603,44
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	10,50	6,64	4,58	16,28	133,14
462	Тефтели с соусом	75/50	30,24	11,56	11,69	6,48	177,47
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,71	5,66	4,37	25,56	164,00
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	5,46	0,36	1,20	6,03	20,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,37
	Итого обед:	697	61,01	26,69	22,12	75,53	617,28
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	11,49	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	120	7,15	2,88	3,86	29,15	163,00
34	Салат из свеклы	25	2,95	0,33	1,13	1,90	19,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,03	0,23	0,01	35,27	142,20
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	660	61,01	29,53	17,43	97,53	685,64
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	10,78	2,86	2,23	21,50	113,34
498	Котлеты рубленые из птицы	80	31,46	10,34	7,67	10,62	173,58
332	Макаронные изделия отварные	120	7,73	4,26	3,94	26,24	175,60
	Зеленый горошек консервированный	20	5,64	0,59	0,03	1,19	7,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого обед:	655	61,01	21,18	14,15	96,55	674,04

250,92	160,51	822,13	6170,80
25,09	16,05	82,21	617,08
1	1	4	

соотношение

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

5 *листов* листа (ов)

Директор

В. В. Силин



В. В. Силин