

«Утверждаю»
Директор ООО «Промсервис»
А.Н.Щербинин
« 12 » января 2022 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ Дубовская СШ № 1
Им. М.Ф.Потапова

В.Н.Носырева В.Н.Носырева

« 12 » января 2022 г.



**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(обед)**

2021 – 2022 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

I 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	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
10	Бутерброд горячий с сыром	40	15,25	5,40	9,03	8,30	141,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
Итого		505	27,89	10,21	12,34	30,68	308,30
I 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	10,50	6,64	4,58	16,28	133,14
333	Макароны с сыром	110	12,65	5,80	5,00	21,01	160,90
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	19,68	104,50
Итого		550	27,89	16,62	10,56	63,79	436,34
I 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	11,49	7,80	8,16	10,40	115,00
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	12,80	5,33	4,70	32,30	192,10
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	22	1,30	1,67	0,18	10,82	57,47
Итого		519	27,89	14,99	13,08	64,50	408,47
I 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	9,81	3,03	2,32	21,22	134,88
337	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,25	56,60
701	Напиток яблочный	200	5,90	0,15	0,14	9,93	64,00
	Хлеб пшеничный	28	1,68	2,13	0,22	13,78	73,15
Итого		468	27,89	10,09	6,73	45,18	328,63
I 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	10,38	5,17	2,77	24,66	126,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,37
	Кондитерские изд	1 шт	13,41	1,80	2,86	41,44	139,40
Итого		482	27,89	9,44	5,91	91,84	388,07

61,35 48,62 295,99 1869,81
12,27 9,72 59,20 373,96

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
337	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,25	56,60
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	32	1,95	2,43	0,26	15,74	83,60
	Итого	472	27,89	13,01	10,60	28,52	284,10
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
10	Бутерброд с сыром	35	13,52	3,15	4,58	9,70	106,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,03	0,23	0,01	35,27	142,20
	Итого	435	27,89	8,00	7,86	56,37	371,60
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
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	12,80	5,33	4,70	32,30	192,10
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	38	2,25	2,89	0,30	18,70	99,28
	Итого	520	27,89	16,00	10,24	74,10	462,32
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
333	Макароны с сыром	110	12,65	5,80	5,00	21,01	160,90
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	24	1,45	1,82	0,19	11,81	62,7
	Итого	546	27,89	15,61	13,39	54,20	382,50
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
	Кондитерские изд	1 шт	12,01	1,80	2,86	41,44	139,40
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3,30	0,47	0,00	19,78	112,68
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,37
	Итого	470	27,89	7,41	5,33	97,48	443,79

60,03	47,42	310,67	1944,31
12,01	9,48	62,13	388,86
1	1	4	

соотношение

3

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

_____ листа (ов)

Директор _____

