



«Утверждено»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
«02» октября 2023г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 9 Денисов
Г.Н.Кравцова
«02» октября 2023г

Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
ОБЕД
2023 – 2024 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Обед:	Капуста, тушенная с мясом птицы	70	32,42	10,04	12,46	13,12	268,18	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		460	58,00	16,85	18,22	74,79	636,76	
Неделя 1 День 2								
Обед:	Курица в сырном соусе	60	39,08	9,68	9,96	3,06	86,67	488
	Каша рассыпчатая гречневая	130	13,44	5,70	4,40	24,91	213,20	508
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		430	58,00	18,61	14,72	54,07	448,27	
Неделя 1 День 3								
Обед:	Тефтели из птицы с соусом	75/50	28,94	9,03	11,13	5,86	138,65	462
	Картофель по-деревенски	120	13,07	2,29	5,45	18,41	113,88	351
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	6,78	0,36	1,20	6,03	20,40	45
	Напиток яблочный	200	6,33	0,15	0,14	9,93	64,00	701
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		515	58,00	14,87	18,24	59,91	441,43	
Неделя 1 День 4								
Обед:	Рагу из мяса птицы	250	44,35	10,81	11,72	37,59	318,00	54-9 м
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,64	0,40	0,05	1,40	7,50	
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Хлеб пшеничный	33	2,41	2,51	0,26	19,14	86,22	
Итого за обед:		513	58,00	14,02	12,08	73,33	471,72	
Неделя 1 День 5								
Обед:	Плов из птицы	200	41,84	14,37	12,11	33,20	248,61	492
	Зеленый горошек консервированный	30	8,46	0,88	0,05	1,78	11,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	38	2,76	2,89	0,30	18,70	99,28	
Итого за обед:		468	58,00	18,61	12,46	73,46	471,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Обед:	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	31,49	11,05	7,54	10,67	135,57	454
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Соус томатный с овощами	20	1,65	0,06	0,49	1,94	14,80	588
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за обед:		480	58,00	17,66	15,07	69,36	492,83	
Неделя 2 День 7								
Обед:	Гуляш	50/50	42,98	7,44	11,38	3,58	185,60	437
	Каша вязкая пшеничная	120	5,39	3,44	3,26	20,14	123,86	510
	Овощи соленые (помидоры)	20	3,82	0,45	0,10	2,30	9	34
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	44	3,21	3,49	0,37	22,63	120,18	
Итого за обед:		484	58,00	15,01	15,15	55,07	482,54	
Неделя 2 День 8								
Обед:	Чахохбили	120	44,42	7,80	7,60	6,40	159,00	491
	Рис припущенный	100	7,88	2,40	3,21	24,29	179,30	512
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	43	3,10	3,27	0,34	21,16	112,34	
Итого за обед:		463	58,00	13,66	11,19	58,27	494,54	
Неделя 2 День 9								
	Котлеты рубленные из птицы	80	36,99	8,56	7,32	19,51	206,92	498
	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,08	1,86	3,50	20,45	131,20	508
	Салат из свеклы	25	3,11	0,34	1,12	1,90	19	34
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		445	58,00	14,27	12,26	81,32	574,30	
Неделя 2 День 10								
	Мясо тушеное с овощами	40/40	34,80	9,81	9,01	28,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	30	6,31	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-6з
	Хлеб пшеничный	39	2,81	2,96	0,31	19,19	101,89	54-2 гн
Итого за обед:		499	58,00	18,66	14,35	87,95	527,49	

162,22 143,74 687,53 5041,55

16,22 14,37 68,75 504,16

соотношение

1

1

4