



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко

«01» сентября 2023г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ №3 с.Б.Орловка
В.Н.Долматова

«01» сентября 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, тушеная с мясом птицы	70	32,42	10,04	12,46	13,12	54,89	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	423,47	
Неделя 1 День 2								
Обед:	Курица в сырном соусе	70	36,50	11,29	11,62	3,57	101,12	488
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,07	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Зеленый горошек консервированный	20	5,67	0,59	0,03	1,19	16,70	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за обед:		467	58,00	19,83	16,16	49,89	395,90	
Неделя 1 День 3								
Обед:	Тефтели из птицы с соусом	75/50	27,83	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 белокочанной капусты с огурцами и зеленью	40	8,51	0,87	4,03	1,47	48,93	54-6з
	Напиток яблочный	200	5,71	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:		525	58,00	15,38	21,07	55,35	469,96	
Неделя 1 День 4								
Обед:	Жаркое по-домашнему	220	46,21	14,50	12,89	19,35	349,80	436
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,31	0,20	0,03	0,63	3,54	
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		485	58,00	18,04	13,29	54,86	517,84	
Неделя 1 День 5								
Обед:	Плов из птицы	200	41,18	14,37	12,11	33,20	248,61	492
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	40	8,51	0,87	4,03	1,47	48,93	54-6з
	Напиток яблочный	200	5,71	0,15	0,14	9,93	64,00	701
	Хлеб пшеничный	36	2,60	2,74	0,29	20,95	94,06	
Итого за обед:		476	58,00	18,13	16,57	65,55	455,6	

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	30,66	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	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	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:		490	58,00	18,70	15,32	70,33	500,23	
Неделя 2 День 7								
Обед:	Гуляш	60/50	41,45	10,63	9,99	3,59	115,85	437
	Каша вязкая пшеничная	120	5,39	3,44	3,26	20,14	123,86	510
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,31	0,20	0,03	0,63	3,54	
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		495	58,00	17,54	13,61	59,31	489,95	
Неделя 2 День 8								
Обед:	Чахохбили	120	41,53	7,80	7,60	6,40	159,00	491
	Рис припущенный	100	7,52	2,40	3,21	24,29	179,30	512
	Овощи свежие (помидоры)	25	4,19	0,38	0,06	1,26	7,07	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за обед:		475	58,00	13,05	11,15	53,13	467,65	
Неделя 2 День 9								
	Котлеты рубленые из птицы	80	34,62	8,56	7,32	19,51	206,92	498
	Каша рассыпчатая гречневая	130	13,44	2,99	5,69	33,23	213,20	508
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,94	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	35	2,52	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за обед:		475	58,00	15,78	14,03	95,73	646,44	
Неделя 2 День 10								
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	9,01	8,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	120	9,20	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	25	5,32	0,54	2,52	0,92	30,58	54-6з
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	32	2,29	2,43	0,26	18,56	83,61	
Итого за обед:		477	58,00	16,52	17,11	56,01	459,27	

169,82 156,53 634,95 4826,31
16,98 15,65 63,50 482,63

соотношение

1 1 4