«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

_____ В.А.Лысенко

«02 » октября 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ Присальская СШ №10

_____ Т.А.Кутнякова

«02» октября 2023г

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников Дубовского района

(обед)

2023 – 2024 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
деля 1 День 1								
	Рагу из мяса птицы	190	33,09	19,92	6,69	16,64	206,42	334
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		**430**	**38,89**	**23,15**	**7,05**	**46,26**	**354,82**	
деля 1 День 2								
	Котлеты рубленые из птицы	60	26,55	11,44	2,65	8,00	101,68	498
	Каша вязкая пшеничная	100	4,86	2,86	2,73	16,78	103,23	510
	Соус томатный	20	1,58	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		**410**	**38,89**	**17,78**	**6,77**	**50,94**	**335,09**	
деля 1 День 3								
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	50	22,05	5,60	5,45	3,37	89,00	455
	Пюре картофельное	100	11,84	1,63	2,56	20,49	73,00	520
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		**380**	**38,89**	**9,70**	**8,29**	**47,68**	**284,28**	
деля 1 День 4								
	Биточки рубленые из птицы	60	26,34	11,44	2,65	8,00	130,18	500
	Рис припущенный	100	7,55	3,31	3,20	23,31	179,69	512
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		**390**	**38,89**	**17,22**	**6,13**	**55,13**	**432,15**	
деля 1 День 5								
	Тефтели из птицы с соусом	50/25	20,57	7,23	7,31	4,05	110,92	462
	Макаронные изделия отварные	120	9,10	4,26	3,94	26,24	175,56	332
	Овощи соленые (помидоры)	15	3,42	0,28	0,06	1,43	8,95	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		**450**	**38,89**	**15,00**	**11,67**	**61,34**	**443,83**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	25,24	11,44	2,65	8,00	101,68	498
	Каша вязкая ячневая	90	4,33	2,79	5,49	31,59	138,60	510
	Салат из свеклы	30	3,52	0,40	1,35	2,28	22,80	34
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		**420**	**38,89**	**17,86**	**9,85**	**71,49**	**411,48**	
Неделя 2 День 7								
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	21,15	12,20	7,95	10,92	163,97	468
	Пюре картофельное	100	11,84	1,63	2,56	20,49	120,93	520
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		**400**	**38,89**	**17,25**	**11,41**	**55,63**	**401,08**	
Неделя 2 День 8								
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	50	22,60	5,60	5,45	3,37	89,00	455
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,29	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		**380**	**38,89**	**13,55**	**9,96**	**51,14**	**367,08**	
Неделя 2 День 9								
	Плов из птицы	180	33,89	16,64	6,69	29,76	324,80	492
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед	**Итого обед:**	**410**	**38,89**	**19,11**	**6,97**	**53,58**	**447,08**	
Неделя 2 День 10								
	Биточки рубленые из птицы	50	23,65	9,53	2,21	6,67	108,48	500
	Макаронные изделия отварные	90	6,82	3,20	2,95	19,68	131,67	332
	Овощи соленые (помидоры)	15	3,42	0,28	0,06	1,43	8,95	692
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		**385**	**38,89**	**15,48**	**5,50**	**51,60**	**371,38**	
				166,10	83,60	544,79	3848,27	
				16,61	8,36	54,48	384,83	
	соотношение			1	1	4		