



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
ОБЕД
2022 – 2023 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	60	31,49	10,04	12,46	13,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	39	2,62	2,96	0,31	19,16	101,89	
Итого за обед:		449	56,00	17,27	19,57	74,27	420,86	
Неделя 1 День 2								
Обед:	Птица тушеная в соусе с овощами	80/25	34,63	11,29	11,62	3,57	101,12	488
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Зеленый горошек консервированный	20	5,84	0,59	0,03	1,19	16,70	24
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за обед:		467	56,00	19,83	16,16	49,89	395,90	
Неделя 1 День 3								
Обед:	Птица отварная	75	34,19	24,10	1,81	0,83	116,10	487
	Картофель запеченный	100	10,89	2,41	4,07	13,01	98,00	344
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	2,93	2,00	33,50	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед:		435	56,00	29,61	9,05	53,02	438,66	
Неделя 1 День 4								
Обед:	Жаркое по-домашнему	220	44,95	27,29	6,85	19,35	248,27	436
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,83	0,30	0,00	0,65	4,90	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за обед:		489	56,00	30,17	7,14	49,96	391,55	
Неделя 1 День 5								
Обед:	Плов из птицы	200	36,92	10,80	13,95	33,49	361,00	492
	Салат из квашеной капусты	35	6,72	0,42	1,80	17,03	39,70	45
	Сок фруктовый	200	10,00	0,50	0,10	10,10	82,80	707
	Хлеб пшеничный	35	2,36	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за обед:		470	56,00	14,38	16,13	80,92	574,94	

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	30,07	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	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		490	56,00	18,42	15,15	74,28	518,15	
Неделя 2 День 7								
Обед:	Гуляш	50/50	41,40	10,63	9,99	3,59	115,85	437
	Каша вязкая ячневая	100	4,18	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Салат из свеклы	30	3,43	0,40	1,35	2,28	22,80	34
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за обед:		460	56,00	16,64	17,69	71	513,23	
Неделя 2 День 8								
Обед:	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	27,12	8,44	12,39	26,78	209,70	733
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (апельсины)	150	23,68	0,60	0,60	6,70	66,60	
Итого за обед:		519	56,00	9,34	13,04	48,68	336,30	
Неделя 2 День 9								
	Котлеты рубленые из птицы	90	36,65	9,63	11,63	21,95	232,78	498
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Соус томатный с овощами	25	2,12	0,92	0,62	2,43	18,50	588
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за обед:		445	56,00	18,78	16,72	82,87	598,14	
Неделя 2 День 10								
	Наггетсы куриные	80	38,83	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Макаронные изделия отварные	120	7,95	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	2,93	2,00	33,50	71
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед:		472	56,00	13,26	16,63	58,63	467,41	

187,70 147,28 643,52 4655,14
18,77 14,73 64,35 465,51

соотношение

1 1 4