

«Утверждаю»
Директор ООО «Промсервис»
А.Н.Щербинин
« 17 июля » 2021 г

«Согласовано»
Директор МБОУ Жуковская СШ № 5
Т.В.Дегурко
« 17 июля » 2021 г

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

2020 – 2021 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник							
№ 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	250	10,54	1,65	4,48	10,06	128,7
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	505	15,01	6,13	5,12	47,26	298,30
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Обед:							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,21	2,38	2,27	13	94,38
639	Компот из сухофруктов	200	3,03	0,32	0	32,86	132,6
	Хлеб пшеничный	30	1,77	3,36	0,48	17,4	85,2
	Итого	480	15,01	6,06	2,75	63,26	312,18
1 неделя среда							
№ 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	250	11,14	7,8	10,8	10,4	115
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	30	1,77	3,36	0,48	17,4	85,2
	Итого	495	15,01	11,16	11,28	41,80	256,20
1 неделя четверг							
№ 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)	250	10,54	7,075	6,08	17,232	152,18
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	505	15,01	11,555	6,72	54,432	321,78
1 неделя пятница							
№ 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 горохом	250	10,54	5,12	3,89	18,06	128,06
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	505	15,01	9,60	4,53	55,26	297,66

44,51 30,40 262,01 1486,12
8,90 6,08 52,40 297,22

2 неделя понедельник							
№ 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	250	10,54	1,65	4,48	10,06	128,7
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	505	15,01	6,13	5,12	47,26	298,30
2 неделя вторник							
№ 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	250	10,64	1,36	3,8	5,35	62
692	Кофейный напиток	200	2,00	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	490	15,01	7,17	5,94	41,32	324,7
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 горохом	250	10,54	5,12	3,89	18,06	128,06
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	505	15,01	9,60	4,53	55,26	297,66
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	250	11,14	7,8	10,8	10,4	115
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	30	1,77	3,36	0,48	17,4	85,2
	Итого	495	15,01	11,16	11,28	41,80	256,20
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед:						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,21	2,38	2,27	13	94,38
639	Компот из сухофруктов	200	3,03	0,32	0	32,86	132,6
	Хлеб пшеничный	30	1,77	3,36	0,48	17,4	85,2
	Итого	480	15,01	6,06	2,75	63,26	312,18

40,12	29,62	248,90	1489,04
8,02	5,92	49,78	297,81
1	1	4	

соотношение

«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»


А.Н.Щербинин
« 11 » ноябрь 2021 г

«Согласовано»

Директор МБОУ Жуковская СШ № 5


Т.В.Дегурко
« 11 » ноябрь 2021 г

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

2020 – 2021 уч. г.

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
340	Омлет натуральный	150	46,64	7,6	4,7	12,29	263,86
	Икра кабачковая	40	5,53	0,2	2,3	24,16	28
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	445	56,64	12,28	7,64	73,65	461,46
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
492	Плов из птицы	220	37,47	14,8	12,2	40,5	366
45	Салат из квашеной капусты	40	5,90	0,36	1,2	6,03	34
686	Чай с лимоном	200/15/7	4,20	0,13	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
96	Масло (порциями)	10	6,70	0,08	7,82	0,06	73,3
	Итого	480	56,64	19,85	21,86	81,09	632,90
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,91	2,99	5,1	31,1	182
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	24,57	7,23	6,42	11,9	125
693	Какао с молоком	200	11,16	4,2	3,63	17,3	119
	Итого	480	56,64	14,42	15,15	60,30	426,00
1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
437	Гуляш из птицы	50/50	36,31	13,9	14,68	12,1	235
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	12,50	4,5	5,1	36,1	151

34	Салат из свеклы	40	3,36	0,9	4	5,6	63
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	545	56,64	23,78	24,42	91	618,6
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
498	Котлеты рубленые из птицы	80	29,95	12,4	12,08	13,44	128,2
520	Пюре картофельное	150	14,82	3,15	5,75	31,9	163,5
45	Салат из квашеной капусты	40	5,90	0,36	1,2	6,03	20,4
686	Чай с лимоном	200/15/7	4,20	0,13	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	30	1,77	3,36	0,48	17,4	85,2
	Итого	522	56,64	19,4	19,51	80,07	443,3

89,73 88,58 386,11 2582,26
17,95 17,72 77,22 516,45

соотношение

1 1 4

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
366	Запеканка из творога с рисом и сметаной	150/20	48,67	14,8	11,2	40,5	366
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	5,60	2,9	1,95	20,7	112
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
	Итого	410	56,64	22,18	13,79	84,4	591,6
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
413	Сосиски молочные	80	30,63	10,6	12,28	17,96	225
332	Макаронные изделия отварные	150	9,20	5,1	7,5	34,2	139
	Зеленый горошек консервированный	20	5,64	1,2	0,07	2,47	15
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
96	Масло (порциями)	10	6,70	0,08	7,82	0,06	73,3
	Итого	515	56,64	21,46	28,31	91,89	621,9
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная рисовая	200	20,91	5,9	7,4	35,2	218
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	24,57	7,23	6,42	11,9	125
693	Какао с молоком	200	11,16	4,2	3,63	17,3	119
	Итого	480	56,64	17,33	17,45	64,4	462
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	31,70	11,6	7,7	7,29	163,86
512	Рис припущенный	150	8,75	3,7	3,25	38,7	199,5

587	Соус томатный	30	0,85	0,5	0	1,1	9,4
45	Салат из квашеной капусты	30	4,27	0,36	1,2	6,03	20,4
692	Кофейный напиток	200	2,00	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	40	2,37	4,48	0,64	23,2	113,6
96	Масло (порциями)	10	6,70	0,08	7,82	0,06	73,3
	Итого	540	56,64	22,05	22,11	89,15	729,16
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	29,19	13,25	14,38	18	189
520	Пюре картофельное	150	14,82	3,15	5,75	31,9	163,5
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	50	8,76	0,6	2	10,05	34
685	Чай с сахаром	200/15	2,10	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	30	1,77	3,36	0,48	17,4	85,2
	Итого	580	56,64	20,36	22,61	91,35	527,70

103,38	104,27	421,19	2932,36
20,68	20,85	84,24	586,47
1	1	4	

соотношение