



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»


В.А.Лысенко

«09» января 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ лицей № 1
г. Пролетарска


Е.М.Удодова

«09» января 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(обед 1-4кл)

2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Обед 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	3,47	3,05	8,55	136,43	155	11,38
	Капуста, тушенная с мясом птицы	50	6,86	6,18	18,85	110,16	440	29,17
	Пюре картофельное	90	2,28	4,08	13,33	109,00	520	16,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		532	15,08	13,59	66,47	477,87		62,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	150	3,85	4,34	14,33	142,65	54-10	12,79
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	5,49	2,36	7,11	90,38	454	33,12
	Каша вязкая ячневая	100	2,83	4,32	23,66	150,53	510	8,36
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		572	15,3	11,78	72,62	520		62,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	13,84
	Плов из птицы	190	13,38	15,04	30,45	294,96	54-12м	42,93
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		582	19,33	18,16	73,65	554,60		62,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	146,25	110	15,88
	Рагу из мяса птицы	180	9,58	10,38	32,95	220,16	54-9 м	40,89
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		572	15,65	15,69	66,49	488,69		62,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	3,70	3,25	15,92	140,16	138	13,09
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	60	6,73	6,54	4,07	106,67	455	28,51
	Картофель по-деревенски	90	2,92	4,09	13,81	108,33	351	15,17
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		542	15,82	14,16	59,54	477,44		62,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед:	Свекольник со сметаной	150	3,75	4,71	9,80	134,03	54-18 с	10,87
	Ёжики из птицы	60/30	7,04	7,09	13,23	136,13	54-15М	35,33
	Каша рассыпчатая гречневая	80	4,25	4,63	19,83	131,20	508	10,57
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		562	17,51	16,71	68,6	523,64		62,00
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	13,84
	Мясо тушеное с овощами	30/30	7,49	9,75	10,53	140,75	433	32,43
	Макаронные изделия отварные	90	3,19	3,31	16,08	109,31	332	10,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		542	16,63	16,18	69,81	509,7		62,00
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	131,25	110	15,88
	Плов из птицы	180	12,68	14,25	28,85	279,44	54-12м	40,89
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		572	18,75	19,56	62,39	532,97		62,00
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп-лапша домашняя	150	3,28	2,91	18,49	89,70	148	12,38
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	8,65	8,22	9,57	156,16	468	36,83
	Каша вязкая пшеничная	90	1,38	4,85	25,91	118,69	510	7,56
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		557	15,78	16,26	79,71	486,83		62,00
Неделя 2 День 10								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	150	4,52	6,16	12,93	142,55	140	15,00
	Биточки по-белорусски	60	8,08	7,85	28,88	128,00	454	33,16
	Каша вязкая пшенная	100	4,25	4,32	23,66	150,53	510	8,61
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,03
Итого за обед:		340	19,32	18,61	91,21	543,36		62,00