



«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 5-11кл)

2024 – 2025 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Обед 5-11 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	100	2,53	4,53	14,81	121,11	520	18,02
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,65	0,38	23,62	125,41		3,23
Итого за обед:		560	16,7	14,18	76,81	537,01		65,00
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	120	3,40	5,18	28,39	180,64	510	10,16
	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	48	3,65	0,38	23,62	125,41		3,23
Итого за обед:		610	17,24	12,78	86,21	597,14		65,00
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	200	14,08	15,83	32,05	310,48	54-12м	45,26
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		602	20,79	19,03	83,69	596,24		65,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	131,25	110	15,88
	Рагу из мяса птицы	190	10,11	10,96	34,78	232,39	54-9 м	43,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		592	16,94	16,35	76,76	512,04		65,00
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	100	3,24	4,54	15,34	120,37	351	16,97
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,65	0,38	23,62	125,41		3,23
Итого за обед:		570	17,51	14,75	69,93	536,51		65,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	100	5,31	5,78	24,79	164,00	508	13,21
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,81	0,29	18,20	96,67		2,39
Итого за обед:		589	19,1	17,91	77	574,73		65,00
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	40/30	7,49	9,75	10,53	140,75	433	36,60
	Макаронные изделия отварные	80	2,84	2,94	14,29	97,16	332	9,33
	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	16,28	15,81	68,02	497,55		65,00
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	190	13,38	15,04	30,45	294,96	54-12м	43,15
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,77
Итого за обед:		593	20,29	20,44	73,01	577,22		65,00
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	80	9,23	3,10	10,21	166,57	468	39,29
	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	38	2,89	0,30	18,70	99,28		2,57
Итого за обед:		570	16,97	11,20	84,29	518,14		65,00
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,73
Итого за обед:		550	20,36	18,65	108,45	638,26		65,00