



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
ОБЕД (2 блюда)
2023 – 2024 уч.г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Цена блюда, |
|------------------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Обед: | Капуста, тушенная с мясом птицы | 80 | 14,72 | 12,37 | 37,70 | 220,33 | 440 | 37,48 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,64 | 4,35 | 17,77 | 145,34 | 520 | 14,39 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 112,68 | 639 | 5,13 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за обед: | | 440 | 20,87 | 17,04 | 94,93 | 582,85 | | 60,00 |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Обед: | Котлеты мясо-картофельные по-пльновски | 90 | 8,25 | 6,54 | 10,67 | 152,46 | 454 | 39,86 |
| | Каша вязкая ячневая | 100 | 2,83 | 4,59 | 19,50 | 130,73 | 510 | 5,34 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,66 | 0,48 | 1,78 | 14,16 | 54-3 с | 2,08 |
| | Салат "Мозаика" | 20 | 2,29 | 3,14 | 4,16 | 50,29 | 94 | 4,63 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,23 | 0,01 | 15,27 | 142,20 | 648 | 5,30 |
| | Хлеб пшеничный | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 96,66 | | 2,79 |
| Итого за обед: | | 467 | 17,07 | 15,06 | 69,58 | 586,5 | | 60,00 |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| Обед: | Биточки рубленные из птицы | 70 | 10,35 | 9,10 | 9,34 | 161,88 | 54-23 м | 33,49 |
| | Картофель по-деревенски | 120 | 2,29 | 5,45 | 18,41 | 163,88 | 351 | 13,07 |
| | Соус томатный | 20 | 0,06 | 0,49 | 1,94 | 14,00 | 587 | 2,08 |
| | Овощи соленые (помидоры) | 15 | 0,19 | 0,03 | 0,66 | 3,74 | | 2,87 |
| | Напиток яблочный | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,33 | 64,00 | 701 | 5,61 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 2,89 | 0,30 | 18,69 | 99,28 | | 2,88 |
| Итого за обед: | | 463 | 15,93 | 15,51 | 58,37 | 506,78 | | 60,00 |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Обед: | Рагу из мяса птицы | 250 | 10,81 | 14,72 | 37,59 | 318,00 | 54-9 м | 46,56 |
| | Зеленый горошек консервированный | 20 | 0,59 | 0,03 | 1,19 | 26,70 | | 5,67 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 112,68 | 639 | 5,13 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 91,44 | | 2,64 |
| Итого за обед: | | 505 | 14,53 | 15,03 | 75,78 | 548,82 | | 60,00 |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| Обед: | Бефстроганов из птицы | 40/40 | 12,64 | 8,95 | 10,30 | 167,20 | 437 | 43,94 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 2,21 | 3,89 | 17,87 | 146,33 | 332 | 7,95 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,23 | 0,01 | 15,27 | 142,20 | 648 | 5,30 |
| | Хлеб пшеничный | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 96,66 | | 2,81 |
| Итого за обед: | | 417 | 17,89 | 13,15 | 61,64 | 552,39 | | 60,00 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Цена блюда, руб |
|-------------------------|----------------------------------|------------|---------------------|---------------|--------------|----------------------------------|---------------|--------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| Обед: | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 10,34 | 10,44 | 13,62 | 238,53 | 498 | 37,92 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 1,86 | 3,50 | 20,45 | 131,20 | 508 | 11,25 |
| | Соус красный основной | 25 | 0,83 | 0,60 | 2,22 | 17,70 | 54-3 с | 2,70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 112,68 | 639 | 5,13 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за обед: | | 445 | 16,54 | 14,86 | 75,75 | 604,61 | | 60,00 |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| Обед: | Печень, тушеная в соусе | 40/40 | 16,14 | 6,24 | 26,82 | 182,18 | 439 | 28,20 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,30 | 5,44 | 22,21 | 181,68 | 520 | 18,40 |
| | Винегрет овощной | 30 | 0,35 | 4,13 | 2,00 | 33,55 | 71 | 4,79 |
| | Напиток яблочный | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,33 | 64,00 | 701 | 5,61 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за обед: | | 500 | 22,98 | 16,27 | 80,04 | 565,91 | | 60,00 |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| Обед: | Плов из птицы | 220 | 7,97 | 12,06 | 37,01 | 264,46 | 54-12м | 46,39 |
| | Зеленый горошек консервированный | 20 | 0,59 | 0,03 | 1,19 | 26,70 | | 5,67 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,23 | 0,01 | 15,27 | 142,20 | 648 | 5,30 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 91,44 | | 2,64 |
| Итого за обед: | | 475 | 11,45 | 12,38 | 70,69 | 524,8 | | 60,00 |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| Обед: | Бефстроганов из птицы | 40/40 | 12,64 | 8,95 | 10,30 | 167,20 | 437 | 43,94 |
| | Рис припущенный | 120 | 2,77 | 7,84 | 27,97 | 165,63 | 512 | 10,65 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 96,66 | | 2,81 |
| Итого за обед: | | 449 | 18,41 | 17,13 | 67,45 | 473,39 | | 60,00 |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| Обед: | Мясо тушеное с овощами | 40/40 | 11,35 | 10,61 | 6,59 | 123,90 | 433 | 37,63 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 2,66 | 4,67 | 21,44 | 175,60 | 332 | 9,49 |
| | Салат из квашеной капусты | 20 | 0,26 | 0,05 | 0,86 | 4,88 | 45 | 4,75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 112,68 | 639 | 5,13 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за обед: | | 460 | 17,78 | 15,648 | 71,87 | 521,56 | | 60,00 |