

Утверждаю директор ООО "Витязь"  
И.Г. Красавцев



Согласовано  
Директор  
" 01.08.2024 "



Энергетическая  
ценность 2720  
Белки 90  
Жиры 92  
Углеводы 383

Подребность  
на день 2720  
на завтрак 470-587,5

15,4-19,25  
15,8-19,75  
67-83,75

| Примерное десятидневное меню питания учащихся<br>в образовательных организациях городского округа Тейково<br>на 2024 обеды |              |              |   |              |   |               |   |               |      |
|--|--------------|--------------|---|--------------|---|---------------|---|---------------|------|
|  | Выход<br>Г   | Белки        |   | Жиры         |   | Углеводы      |   | Калорийность  |      |
|  |              | Г            | % | Г            | % | Г             | % | Г             | ккал |
| <b>Обед</b>  |              |              |   |              |   |               |   |               |      |
| Щи из свежей капусты   | 250/12,5     | 2,4          |   | 4,4          |   | 12            |   | 88            |      |
| Плов с мясом   | 150          | 23,93        |   | 15,25        |   | 42,80         |   | 304,00        |      |
| Компот с/ф   | 200          | 0,6          |   | 0,01         |   | 31,4          |   | 250           |      |
| Огурец соленый   | 30           | 2,68         |   | 4            |   | 4,66          |   | 34,83         |      |
| Хлеб ржан  | 40           | 2,4          |   | 4            |   | 25            |   | 85            |      |
| <b>Итого обед</b>  | <b>682,5</b> | <b>32,01</b> |   | <b>23,66</b> |   | <b>115,86</b> |   | <b>761,83</b> |      |
|  |              | 35,57%       |   | 25,72%       |   | 30,25%        |   | 28,01%        |      |
| <b>2 день</b>  |              |              |   |              |   |               |   |               |      |
| <b>Обед</b>  |              |              |   |              |   |               |   |               |      |
| Суп картофельный рыбный  | 250/12       | 6,8          |   | 6,7          |   | 14,3          |   | 137,2         |      |
| Греча отварная   | 150          | 11,2         |   | 14,4         |   | 55            |   | 404           |      |
| Печень по-строгановски   | 100          | 6,8          |   | 6,8          |   | 5,6           |   | 97,5          |      |
| Хлеб ржаной  | 40           | 2,4          |   | 4            |   | 25            |   | 85            |      |
| Компот из яблок  | 200          | 0,12         |   |              |   | 35,8          |   | 160           |      |
| <b>Итого обед</b>  | <b>752</b>   | <b>27,32</b> |   | <b>31,9</b>  |   | <b>135,7</b>  |   | <b>883,7</b>  |      |
|  |              | 30,36%       |   | 34,67%       |   | 35,43%        |   | 32,49%        |      |
| <b>3 день</b>  |              |              |   |              |   |               |   |               |      |

|                            |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|---------------|--|--|--|
| <b>Обед</b>                |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом      | 250/12       | 6,8          | 8,7          | 34            |  | 250           |  |  |  |
| Капуста тушеная            | 150          | 4,25         | 6,56         | 21,93         |  | 167           |  |  |  |
| Котлета рыбная             | 100          | 12,28        | 7,6          | 14,68         |  | 196           |  |  |  |
| Хлеб ржан                  | 40           | 2,4          | 4            | 17,60         |  | 75,8          |  |  |  |
| Кофейный напиток           | 200          | 2,5          | 3,6          | 27,9          |  | 148           |  |  |  |
| <b>Итого обед</b>          | <b>752</b>   | <b>28,23</b> | <b>30,46</b> | <b>116,11</b> |  | <b>836,8</b>  |  |  |  |
|                            |              | 31,37%       | 33,11%       | 30,32%        |  | 30,76%        |  |  |  |
| <b>4 день</b>              |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты     | 250/12,5     | 2,4          | 5,3          | 13,1          |  | 106           |  |  |  |
| Макароны отварные с маслом | 150          | 6,80         | 6,03         | 37,83         |  | 224,60        |  |  |  |
| Котлета куриная с соусом   | 100          | 13,2         | 10,3         | 11,5          |  | 207,5         |  |  |  |
| Напиток из шиповника       | 200          | 0,4          |              | 23,6          |  | 94            |  |  |  |
| Хлеб ржан                  | 40           | 2,4          | 4            | 17,6          |  | 75,8          |  |  |  |
| <b>Итого обед</b>          | <b>752,5</b> | <b>25,20</b> | <b>25,63</b> | <b>103,63</b> |  | <b>707,90</b> |  |  |  |
|                            |              | 28,00%       | 27,86%       | 27,06%        |  | 26,03%        |  |  |  |
| <b>5 день</b>              |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
| Суп Крестьянский           | 250/12,5     | 9            | 5,4          | 14,3          |  | 200           |  |  |  |
| Жаркое по-домашнему        | 200          | 17,8         | 9,8          | 25,6          |  | 300           |  |  |  |
| Хлеб ржан                  | 40           | 2,4          | 4            | 17,6          |  | 75,8          |  |  |  |
| Икра кабачковая            | 20           | 2,68         | 0,01         | 4,66          |  | 34,83         |  |  |  |
| Чай сладкий с лимоном      | 200          | 0,3          |              | 18            |  | 63            |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>       | <b>722,5</b> | <b>32,18</b> | <b>19,21</b> | <b>80,16</b>  |  | <b>673,63</b> |  |  |  |
|                            |              | 35,76%       | 20,88%       | 20,93%        |  | 24,77%        |  |  |  |
| <b>6 день</b>              |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |              |              |              |               |  |               |  |  |  |
| Рассольник Ленинградский   | 250/12,5     | 4,4          | 9,4          | 30,1          |  | 240           |  |  |  |
| Греча отварная             | 150          | 11,2         | 8,12         | 51,52         |  | 325           |  |  |  |
| Гуляш из куриного филе     | 100          | 11,35        | 10,32        | 1,43          |  | 155,7         |  |  |  |
| Чай сладкий                | 200          | 0,2          |              | 15            |  | 58            |  |  |  |
| Хлеб ржан                  | 40           | 2,4*         | 4            | 17,6          |  | 75,8          |  |  |  |

|                              |              |              |              |               |               |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Итого за обед                | 752,5        | 29,55        | 31,84        | 115,65        | 854,50        |
|                              |              | 32,83%       | 34,61%       | 30,20%        | 31,42%        |
| <b>7 день</b>                |              |              |              |               |               |
| <b>Обед</b>                  |              |              |              |               |               |
| Суп куриный вермишелевый     | 250/12,5     | 8,9          | 7,9          | 40,9          | 240           |
| Макаронные отварные с маслом | 150/5        | 5,1          | 4,52         | 28,37         | 168,45        |
| Хлеб ржан                    | 40           | 2,4          | 4            | 17,6          | 75,8          |
| Котлета рыбная               | 100          | 12,28        | 7,6          | 14,68         | 118           |
| Фрукт                        | 100          | 0,52         | 0,52         | 12,7          | 57,5          |
| Какао с молоком              | 200          | 4,9          | 5            | 32,8          | 190           |
| <b>Итого обед</b>            | <b>817,5</b> | <b>34,10</b> | <b>29,54</b> | <b>147,05</b> | <b>849,75</b> |
|                              |              | 37,89%       | 32,11%       | 38,39%        | 31,24%        |
| <b>8 день</b>                |              |              |              |               |               |
| <b>Обед</b>                  |              |              |              |               |               |
| Суп картофельный             | 250/12,5     | 2            | 4,9          | 14,3          | 115           |
| Рис отварной                 | 150/5        | 3,60         | 9,00         | 35,70         | 244,50        |
| Шницель мясной с соусом      | 100          | 14,9         | 17,40        | 14            | 261           |
| Хлеб ржан                    | 40           | 2,4          | 4            | 17,6          | 75,8          |
| Напиток из апельсина         | 200          | 0,5          | 2,1          | 48,2          | 78,8          |
| <b>Итого обед</b>            | <b>753</b>   | <b>23,40</b> | <b>37,40</b> | <b>129,80</b> | <b>775,10</b> |
|                              |              | 26,00%       | 40,65%       | 33,89%        | 28,50%        |
| <b>9 день</b>                |              |              |              |               |               |
| <b>Обед</b>                  |              |              |              |               |               |
| Щи из свежей капусты         | 250/12,5     | 6,20         | 4,40         | 14,10         | 120,00        |
| Картофельное пюре            | 150          | 7            | 12           | 35,8          | 298           |
| Тефтели с соусом             | 100          | 7,9          | 10,4         | 18,9          | 203           |
| Хлеб ржан                    | 40           | 2,4          | 4            | 17,6          | 75,8          |
| Чай сладкий с лимоном        | 200          | 0,3          |              | 18            | 63            |
| <b>Итого завтрак</b>         | <b>752,5</b> | <b>23,80</b> | <b>30,80</b> | <b>104,40</b> | <b>759,80</b> |
|                              |              | 26,44%       | 33,48%       | 27,26%        | 27,93%        |
| <b>10 день</b>               |              |              |              |               |               |
| <b>Обед</b>                  |              |              |              |               |               |
| Суп молочный                 | 250          | 15           | 7,9          | 24,7          | 143           |

|                              |             |               |               |               |               |
|------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощное рагу с мясом         | 150         | 4             | 10,6          | 33            | 260           |
| Сок                          | 200         | 1             |               | 27,4          | 111           |
| Хлеб ржан                    | 40          | 2,4           | 4             | 17,6          | 75,8          |
| <b>Итого обед</b>            | <b>640</b>  | <b>22,4</b>   | <b>22,5</b>   | <b>102,7</b>  | <b>589,8</b>  |
| <b>Итого обед за 10 дней</b> | <b>7377</b> | <b>24,89%</b> | <b>24,46%</b> | <b>26,81%</b> | <b>21,68%</b> |

Меню рассчитано на стоимость обед 74,17 руб

Примечание овощи консервированные (зеленый горошек, икра кабачковая, кукуруза.)