



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегapolis»

В.А.Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10

г.Сальск

М.А.Романенко

«02» сентября 2024г



**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(завтрак 5-11 кл)
2024 – 2025 уч. г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,56	5,60	23,06	203,13	340	28,89
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		455	17,59	19,38	69,38	545,33		74,97
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,30	0,00	0,65	4,90		6,14
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		502	18,14	18,34	78,57	538,13		74,97
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	28,60	274,90	54-24 к	21,37
	Мафины сливочные	50	6,84	7,24	20,65	152,97		23,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,68	57,72	386	27,00
Итого за завтрак		642	18,85	17,90	62,91	529,49		74,97
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	16,59	213,11	437	53,30
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,10
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		520	20,61	20,37	82,27	552,21		74,97
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,09
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	23,24
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		502	18,40	18,73	73,70	538,36		74,97

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	56,68
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,50	0,00	1,08	8,17		10,23
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		559	19,31	19,17	77,54	541,37		74,97
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	8,42	15,34	169,46	454	44,80
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Итого за завтрак		540	18,94	18,75	81,20	582,76	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,76
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	32,41
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Кондитерские изделия	40	5,06	4,91	22,05	256,50		17,70
	Итого за завтрак		532	22,65	22,70	90,61	761,00	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,07	1,90	10,68		9,91
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		589	20,03	19,91	80,52	561,31		74,97
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	43,58
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	18,96
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,82
Итого за завтрак		516	18,92	18,87	70,47	559,54		74,97

Среднее значение за 10 дней:

193,44 194,12 767,17 5709,50
19,34 19,41 76,72 570,95