

«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
(обед комплексный)

2024 – 2025 уч. г.

ОБЕД 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1	Обед:							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	8,96	12,83	6,08	177,50	462	38,90
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,81	28,11	163,23	508	12,89
	Овощи свежие (огурцы)	25	0,25	0,00	0,54	4,09		5,12
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,19
Итого за обед		696	22,10	22,53	88,71	610,69		74,97
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	13,23
	Плов из птицы	220	13,62	16,54	33,50	324,46	54-12м	47,12
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		695	23,53	24,30	90,25	675,18		74,97
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Биточки по-белорусски	70	9,82	6,98	8,76	215,60	467	37,83
	Рис припущенный	100	2,77	5,84	27,97	157,52	512	10,06
	Овощи свежие (огурцы)	15	0,15	0,00	0,32	18,80		3,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		630	21,43	21,34	93,33	797,16		74,97
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,13
	Мясо тушеное с овощами	40/40	8,73	8,65	2,34	111,52	433	41,88
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		590	17,48	17,85	88,42	642,40		74,97
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/40	12,97	15,07	11,59	188,10	437	44,14
	Каша вязкая пшенная	100	0,92	2,65	23,66	150,53	510	6,33
	Овощи свежие (огурцы)	20	0,20	0,00	0,43	3,27		4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		640	21,22	22,89	100,06	682,48		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	Обед:							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Печень, тушенная в соусе	50/50	7,07	8,96	14,74	158,94	439	32,31
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,13	6,26	36,55	213,20	508	16,76
	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	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,82
Итого за обед		706	22,75	23,81	98,95	710,26		74,97
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	12,65
	Рагу из мяса птицы	220	12,28	13,81	16,96	210,44	334	48,69
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,05	1,14	6,40		5,97
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		690	21,05	20,91	82,30	568,90		74,97
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	12,02	13,51	27,85	128,00	455	37,58
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	18,96
	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 обед		640	22,93	23,89	103,08	594,66		74,97
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	13,10
	Плов из птицы	220	13,62	16,54	33,50	324,96	54-12м	47,12
	Овощи свежие (огурцы)	35	0,35	0,00	0,75	5,72		7,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	38	2,88	0,30	22,04	99,28		2,47
Итого за обед		693	19,12	21,12	86,73	630,94		74,97
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Биточки рубленые из птицы	80	15,25	13,61	10,68	175,57	500	40,88
	Каша вязкая перловая	100	2,89	5,51	20,33	124,75	510	7,10
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	20	1,00	0,88	0,32	1,31	101	4,39
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,81
Итого за обед		664	27,30	25,69	99,97	667,46		74,97
Среднее значение за 10 дней:			218,91 21,89	224,33 22,43	931,80 93,18	6580,13 658,01		