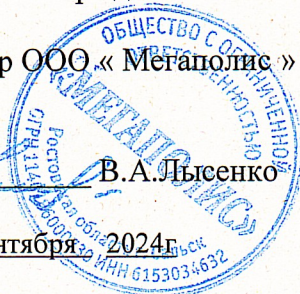


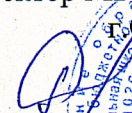
«Утверждаю»

Директор ООО «Мегapolis»


В.А. Лысенко
«02» сентября 2024г.


«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10

г. Сальск

М.С. Романенко
«02» сентября 2024г.


Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(обед)

2024 – 2025 уч. г.

ОБЕД Осень-зима

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 бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Сосиска запеченная в тесте	70	5,51	9,12	18,08	198,39	747	34,57
	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:		510	13,66	14,02	84,34	548,71		55,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	13,23
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		28,29
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед:		485	11,00	10,70	87,01	411,47		55,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	100	5,16	2,67	46,10	229,17	442	25,20
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,92
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	27,56		2,88
Итого за обед:		545	13,53	11,33	92,53	473,23		55,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,13
	Булочка Сальчанка	70	5,45	4,71	35,56	206,39		22,73
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,75	97	12,48
	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:		525	14,36	12,5	88,84	571,52		55,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		28,78
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед:		485	8,61	8,17	95,97	408,8		55,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Корж молочный	70	10,40	17,00	52,30	494,00		26,00
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	10,80
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,20
	Итого за обед:	504	17,90	25,45	89,16	825,83		55,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	12,65
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		28,87
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Итого за обед:	485	9,92	10,05	95,79	420,28		55,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Сэндвич с колбасой и сыром	100	15,50	11,06	21,90	155,00	623	39,13
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Итого за обед:	512	20,33	15,68	56,16	332,04		55,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	13,10
	Ватрушка с творогом (собственное пр)	100	13,20	7,87	41,73	288,66	741	26,26
	Компот из яблок с лимоном	180	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34 хн	13,08
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед:	520	18,34	12,67	86,69	528,16		55,00	
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	3,35	61,35	335,00	489	37,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Итого за обед:	520	9,46	8,20	102,53	571,08		55,00

Средние показатели за обед:

13,71 12,88 87,90 509,11