

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3

г. Сальск

«04» октября 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	14,22
	Сосиска запеченная в тесте	70	5,51	9,12	18,08	198,39	747	34,80
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед:		527	13,76	14,1	78,44	492,99		55,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	19,29
	Шоколадный батончик	40	1,80	2,86	41,44	139,40		28,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед:		480	11,32	10,56	96,86	482,65		55,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,97
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	100	5,16	2,67	46,10	229,17	442	25,13
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,34
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед:		540	13,15	11,29	89,63	550,17		55,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,25
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	37,80	367,00		27,50
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,37
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед:		515	14,04	13,8	99,4	674,76		55,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		28,95
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,34
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед:		490	8,99	8,21	98,87	421,86		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	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	7,93	6,73	11,22	134,88	138	14,31
	Сэндвич с курицей	100	13,90	11,68	12,10	235,00	626	37,59
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за обед:		512	22,02	18,45	34,30	413,78		55,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,97
	Шоколадный батончик	40	1,80	2,86	41,44	139,40		28,05
	Напиток яблочный	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	7,42
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед:		480	10,11	11,34	94,82	531,58		55,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Корж молочный	70	10,40	17,00	52,30	494,00		26,00
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,37
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		2,41
Итого за обед:		508	18,03	21,88	122,82	822,42		55,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,59
	Ватрушка с творогом (собственное пр)	100	13,20	7,87	41,73	288,66	741	27,51
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,34
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед:		540	18,19	12,61	85,52	522,96		55,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	3,35	61,35	335,00	489	37,07
	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:

13,91 13,04 90,32 548,43