

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ № 3
г. Сальск

«09» января 2025г

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, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Сосиска запеченная в тесте	70	5,51	9,12	18,08	198,39	747	36,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,06
Итого за обед:		512	12,62	15,18	69,74	453,81		60,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	17,24	190,06	140	16,72
	Шоколадный батончик	40	1,80	2,86	41,44	139,40		28,16
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед:		480	11,96	12,39	107,08	529,96		60,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	100	5,16	2,67	46,10	229,17	442	28,25
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,34
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед:		540	13,15	9,84	89,63	550,17		60,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10 с	14,67
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	37,80	367,00		30,21
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед:		510	16,87	16,51	105,3	757,7		60,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		30,18
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,34
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,50	0,37	26,68	120,18		3,16
Итого за обед:		491	10,07	7,44	99,45	482,98		60,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Сэндвич с курицей	100	13,90	11,68	12,10	235,00	626	38,56
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
Итого за обед:		512	18,73	17,50	46,36	412,04		60,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	146,88	138	13,92
	Кондитерское изделие	30	1,80	2,86	41,44	139,40		18,02
	Сок фруктовый яблочный	1/200	0,40	0,15	9,60	86,00	707	26,00
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,06
Итого за обед:		460	9,41	9,58	89,66	450,66		60,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Корж молочный	70	10,40	17,00	52,30	494,00		27,22
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед:		510	18,34	24,03	111,10	869,50		60,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,28	13,06	178,70	54-18 с	18,00
	Ватрушка с творогом (собственное пр)	100	13,20	7,87	41,73	288,66	741	27,91
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,34
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед:		540	21,39	15,61	87,92	613,36		60,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	3,35	61,35	335,00	489	39,31
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
Итого за обед:		520	10,46	7,42	102,53	629,58		60,00

Средние показатели за обед:

14,30 13,55 90,88 574,98

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 491333560906891303135054194113070757665533618427

Владелец Ткаченко Дмитрий Алексеевич

Действителен с 30.01.2025 по 30.01.2026