

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г.Сальск

Ткаченко А.А.

«04» октября 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 йодированный	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	130	2,88	5,06	28,43	190,23	332	14,07
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,37
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		472	17,67	17,59	74,48	508,96		74,97
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,30	6,50	28,60	274,90	54-24 к	22,75
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	11,97	12,27	34,56	291,20	315	49,12
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
Итого за завтрак		562	19,46	18,81	69,58	610,00		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	9,65
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,96
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		515	19,43	19,11	82,87	556,34		74,97
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,44
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	21,96
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		482	18,04	17,86	71,89	515,17		74,97

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 491333560906891303135054194113070757665533618427

Владелец Ткаченко Дмитрий Алексеевич

Действителен с 30.01.2025 по 30.01.2026