



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

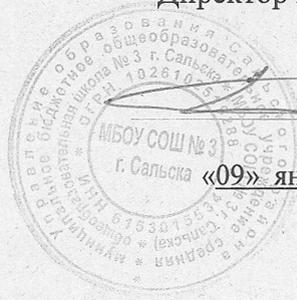
«09» января 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г.Сальск

Д.А.Ткаченко

«09» января 2025г



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(обед 1-4кл)

2024 – 2025 уч. г.

Обед 1-4 кл

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	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	13,56	13,69	6,48	189,33	462	42,38
	Каша вязкая пшеничная	150	4,90	6,70	35,18	225,80	510	12,82
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		3,03
Итого за обед		784	27,29	26,59	111,54	783,22		89,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	17,24	190,06	140	16,72
	Плов из птицы	250	16,97	18,30	52,06	368,70	54-12м	56,52
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,33
			714	27,44	27,83	110,2	767,77	
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,97	13,64	16,83	198,11	437	47,72
	Каша вязкая перловая	100	1,37	5,27	2,39	187,13	510	8,24
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед		660	26,21	26,06	75,47	795,32		89,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10 с	14,67
	Биточки рубленые из птицы	80	11,15	12,53	11,68	175,57	498	42,82
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,89	7,52	32,22	213,20	508	17,34
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	25,10	54-28	4,55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,06
	Итого за обед		690	27,10	26,62	110,72	809,93	
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,51	11,36	14,27	182,40	433	44,42
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	5,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		2,98
Итого за обед		713	22,59	22,52	115,47	839,22		89,00

Среднее значение за 5 дней:

130,63	129,62	523,40	3995,46
26,13	25,92	104,68	799,09

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 бобовыми (горохом)	200	4,64	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Рагу из мяса птицы	230	15,69	17,24	27,14	274,07	436	55,31
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед		700	24,4	23,46	96,27	642,29		89,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	146,88	138	13,92
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	10,27	12,11	5,06	143,40	471	42,49
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	18,91
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	5,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,50	0,37	26,68	120,18		3,16
Итого за обед		736	23,03	24,96	109,98	750,44		89,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Бефстроганов из птицы	50/50	17,85	15,15	18,70	220,12	437	53,97
	Каша вязкая пшеничная	130	2,51	4,07	30,49	134,19	510	9,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,51
Итого за обед		667	28,44	26,23	100,83	738,65		89,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,28	13,06	178,70	54-18 с	18,00
	Плов из птицы	250	16,97	18,30	52,06	368,70	54-12м	56,52
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,72
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,39
Итого за обед		710	25,43	25,90	106,37	757,77		89,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	12,53	16,55	154,29	498	43,01
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	4,68	28,43	190,23	332	14,06
	Соус томатный с овощами	30	1,01	0,74	2,91	22,20	588	2,56
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед		705	23,49	22,40	113,35	771,90	2257	89,00

Среднее значение за 10 дней: 255,42 252,57 1050,20 3661,05
соотношение 25,54 25,26 105,02

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
"Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям"
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
образовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школ при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 491333560906891303135054194113070757665533618427

Владелец Ткаченко Дмитрий Алексеевич

Действителен с 30.01.2025 по 30.01.2026