

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г. Сальск



С.В.Макаренко

«01» сентября 2025г

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

2025 – 2026 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 (горьхон)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Сосиска запеченная в тесте	70	5,51	9,12	18,08	198,39	747	40,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,10
Итого за обед:		512	14,62	13,98	62,74	453,81		65,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	12,84	126,07	140	20,46
	Маффины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		29,00
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед:		490	14,00	19,95	81,89	479,54		65,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	100	5,16	2,67	46,10	229,17	442	30,31
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед:		540	15,23	10,29	89,63	550,17		65,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	4,52	6,06	26,75	181,90	155	19,15
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	37,80	367,00		30,31
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед:		560	16,26	16,78	112,95	749,4		65,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	4,63	21,49	153,34	138	15,66
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		35,04
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед:		485	10,25	7,95	96,06	438,74		65,00

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	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Булочка домашняя обсыпная	70	4,69	6,69	40,10	239,43	54-1в	20,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	19,83
Итого за обед:		485	15,08	15,16	76,16	533,38		65,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	19,58
	Кондитерское изделие	40	1,80	2,86	41,44	139,40		31,12
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед:		480	9,92	9,65	95,79	462,28		65,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	20,39
	Корж молочный	70	10,40	17,00	52,30	494,00		29,07
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00		12,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед:		510	20,42	24,93	111,10	869,50		65,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	15,32
	Ватрушка с творогом (собственное пр)	100	13,20	7,87	41,73	288,66	741	35,38
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед:		540	20,01	13,18	96,26	580,18		65,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	6,00	7,08	13,06	178,70	54-18 с	18,29
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	3,35	61,35	335,00	489	43,41
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
Итого за обед:		532	10,56	10,47	85,39	557,60		65,00

Средние показатели за обед:

14,64 14,23 90,80 567,46