

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»


В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 21

г. Сальск

Т.И. Светличная

«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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575754

Владелец Светличная Татьяна Ивановна

Действителен с 08.11.2023 по 07.11.2024