

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2025г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 21
г. Сальск

Т.И.Свегличная

«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 | |

Средние показатели за обед:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447145

Владелец Светличная Татьяна Ивановна

Действителен с 19.11.2024 по 19.11.2025