

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



И.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 21

г. Сальск



Т.И.Светличная

«01» сентября 2026г

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

2026 – 2027 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	4,29	5,38	25,08	157,14	139	23,30
	Сосиска запеченная в тесте	70	5,51	9,12	18,08	198,39	747	44,74
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед:		510	13,03	14,86	71,82	493,19		75,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	20,83	194,49	148	21,56
	Мафины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		35,50
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699	13,74
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	117,20		4,20
Итого за обед:		550	12,64	20,67	95,68	560,66		75,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,80
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	100	5,16	2,67	46,10	229,17	442	37,34
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	12,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,36
Итого за обед:		540	12,13	8,86	85,55	506,43		75,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	4,72	5,06	21,75	191,25	155	21,22
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		33,27
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34хн	17,15
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,36
Итого за обед:		535	9,86	8,44	97,49	471,11		75,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,86	9,23	28,05	189,00	138	23,84
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	23,39	220,00		35,00
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	12,50
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,27	0,34	24,94	100,79		3,66
Итого за обед:		563	16,28	16,11	86,31	551,29		75,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	24,66	196,30	54-18 с	22,36
	Булочка домашняя обсыпная	70	4,69	6,69	40,10	239,43	54-1в	25,79
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	82,68	639	6,88
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	19,97
Итого за обед:		535	13,24	16,46	84,54	566,54		75,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,29	5,38	25,08	157,14	139	23,30
	Корж молочный	70	10,40	17,00	52,30	494,00		35,84
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	12,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,36
Итого за обед:		510	17,88	22,84	110,51	786,40		75,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,80
	Кондитерское изделие	40	1,80	2,86	41,44	139,40		36,10
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699	13,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,36
Итого за обед:		480	8,74	8,91	96,16	471,16		75,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	3,07	2,55	16,88	154,46	138	19,93
	Ватрушка с творогом (собственное пр)	100	13,20	7,87	41,73	288,66	741	44,74
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед:		540	19,62	10,84	84,11	605,53		75,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	20,83	194,49	148	21,56
	Маффины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		35,50
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699	13,74
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	117,20		4,20
Итого за обед:		550	12,64	20,67	95,68	560,66		75,00

Средние показатели за обед: 13,61 14,87 90,79 557,30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371020
Владелец Светличная Татьяна Ивановна
Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027