

Утверждаю»
Директор ООО «Метанполис»
В.А. Дысенко
«03» октября 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 5
г. Сальск
Н.О. Самохина
«03» октября 2023г

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

2023 – 2024 уч. г.

ОБЕД 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1	Обед:							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	31,83	8,03	11,13	5,86	226,04	462
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,77	5,48	4,23	23,95	164,00	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	14,65	0,60	0,60	14,63	66,60	386
Итого за обед		815	76,00	22,26	20,86	110,70	806,96	
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	11,19	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с
	Рыба, запеченная под молочным соусом	50/50	39,09	13,16	9,14	18,70	201,32	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,30	0,00	0,65	4,90	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,74	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		712	76,00	21,65	21,26	80,24	574,10	
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,22	4,80	8,16	10,40	175,00	110
	Рагу из мяса птицы	250	41,65	23,05	7,74	19,27	239,14	334
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,30	0,00	0,65	4,90	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	11,46	0,60	3,68	19,68	138,24	
Итого за обед		750	76,00	32,26	19,90	92,98	774,46	
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,61	5,17	4,77	16,66	119,60	148
	Бефстроганов из птицы	50/50	47,00	7,75	11,78	22,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	50	2,90	3,80	0,40	29,00	130,63	
Итого за обед		719	76,00	22,34	21,92	109,97	715,73	
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,38	3,62	8,85	11,40	123,40	155
	Биточки по-белорусски	80	38,76	7,80	7,60	6,40	159,00	467
	Рис припущенный	150	10,87	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	5,09	0,66	0,48	1,78	14,16	101
	Компот из свежих яблок	200	8,58	0,15	0,14	9,93	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	76,00	18,73	22,19	87,67	639,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Обед:								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	12,22	4,80	5,16	10,40	175,00	110
	Наггетсы куриные	60	40,53	5,17	6,10	8,20	123,98	437
	Каша вязкая ячневая	150	6,07	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Соус томатный с овощами	20	1,52	0,73	0,49	1,94	14,80	588
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	8,81	0,48	1,60	8,04	27,20	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		710	76,00	18,94	20,56	100,82	754,26	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	70	33,09	9,38	9,87	3,64	151,52	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	7,40	0,67	1,68	3,28	30,84	35
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,53	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	76,00	22,00	23,25	95,39	684,08	
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,61	5,17	4,77	16,66	119,60	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	37,37	10,10	9,81	6,10	159,98	455
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	6,58	5,08	28,74	246,00	508
	Винегрет овощной	30	4,59	0,35	2,96	2,00	33,55	71
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		719	76,00	25,54	22,99	91,90	723,63	
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	11,14	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с
	Плов из птицы	230	44,11	21,26	8,56	38,03	339,20	492
	Салат из квашеной капусты	30	6,43	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Сок фруктовый	200	12,00	0,50	0,10	10,10	82,80	54-34 хн
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	76,00	26,98	13,33	83,29	622,12	
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,38	3,62	8,85	11,40	123,40	155
	Мясо тушеное с овощами	40/40	38,82	7,85	9,61	2,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,64	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Компот из свежих яблок	200	8,55	0,15	0,14	9,93	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		700	76,00	20,37	23,91	75,25	620,27	
Среднее значение за 10 дней:				231,07	210,17	928,21	6915,07	
				23,11	21,02	92,82	691,51	