

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
«03» октября 2023г

«Согласовано»

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

Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов из семей
мобилизованных лиц
г. Сальска
**(комплекс завтрак или
комплекс обед)**

2023 – 2024 уч. г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	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
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	35	7,71	0,42	1,40	7,04	23,80	45
	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	
	Батончик "Степ блек"	40	26,36	2,36	10,24	23,60	196,00	
Итого за завтрак		564	90,70	19,29	26,54	98,43	727,70	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-лыновски	100	39,76	19,06	4,42	13,34	169,46	454
	Рис припущенный	150	10,87	3,46	4,80	34,96	265,54	512
	Соус томатный	20	1,45	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Винегрет овощной	40	7,17	0,47	3,91	2,67	44,74	71
	Кофейный напиток	200	2,73	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты сезонные	150	26,40	2,70	0,60	24,30	129,00	
	Итого за завтрак		700	90,70	30,52	15,20	107,07	765,04
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,75	10,26	6,88	24,00	238,00	302
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	24,83	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (яблоки)	150	14,52	0,60	0,60	14,70	66,60	386
	Шоколадный батончик	45	26,40	3,60	17,10	22,05	256,50	
Итого за завтрак		694	90,70	24,90	36,50	99,53	843,70	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,75	11,56	11,69	6,48	289,33	462
	Каша рассыпчатая гречневая	130	14,04	5,70	4,40	24,91	213,20	508
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,64	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	7,55	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сок "Джази" т/п	1/200	26,40	0,00	0,00	21,80	88,00	
Итого за завтрак		760	90,70	20,99	16,53	92,92	762,50	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	50/50	39,09	10,79	12,57	18,45	168,58	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	15	2,87	0,22	0,00	0,66	3,68	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	38	2,18	2,89	0,31	22,04	99,28	
	Фрукты сезонные	150	26,40	2,70	0,60	24,30	129,00	
Итого за завтрак		665	90,70	20,59	20,32	98,64	595,84	

Средние показатели за завтрак:

220,35 237,02 1001,84 7212,54
22,04 23,70 100,18 721,25

ОБЕД

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)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,75	11,56	11,69	6,48	289,33	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	6,58	5,08	28,74	246,00	508
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,30	0,00	0,65	4,90	
	Сок фруктовый т/п	1/200	21,15	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		820	90,70	30,31	22,91	88,51	885,68	
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	11,46	2,40	6,30	12,88	117,75	54-10 с
	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/50	51,09	18,42	21,20	26,18	281,85	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (помидоры)	20	3,54	0,26	0,05	0,89	4,98	
	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		780	90,70	28,39	34,67	105,14	773,16	
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	14,98	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	52,38	27,29	26,85	19,35	248,27	436
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	20	4,30	0,14	0,48	2,41	13,60	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	
	Фрукты свежие (яблоки)	125	12,19	0,48	0,48	11,70	53,28	386
Итого за обед		855	90,70	41,17	38,33	89,44	751,08	
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Бефстроганов из птицы	40/50	41,20	7,75	11,78	22,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Морковь отварная дольками	30	4,51	0,40	2,00	2,05	18,80	54-27
	Сок фруктовый т/п	1/200	21,15	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	699
Итого за обед		770	90,70	23,42	22,57	114,28	752,82	
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	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	269,54	512
	Салат из свеклы	40	4,17	0,53	1,80	3,04	30,40	34
	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	
	Шоколадный батончик "Чио рио"	30	14,65	1,00	10,00	19,00	174,00	
Итого за обед		790	90,70	21,75	28,75	110,78	895,87	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Обед:								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	14,98	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Нагетсы куриные	80	49,10	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Каша вязкая ячневая	150	6,07	4,25	6,89	29,26	196,10	510
	Соус томатный с овощами	30	2,19	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Зеленый горошек консервированный	40	11,51	1,17	0,07	2,37	14,80	
	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		790	90,70	26,67	26,36	101,46	834,36	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	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
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,64	0,45	0,00	0,98	7,35	
	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	
	Кондитерское изделие	40	14,61	1,65	9,00	18,30	159,00	
Итого за обед		780	90,70	27,17	31,72	108,46	852,88	
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,67	6,46	3,46	30,83	149,50	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
	Морковь отварная дольками	30	4,51	0,40	2,00	2,05	18,80	54-27
	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	
	Кондитерское изделие	40	13,72	1,65	9,00	18,30	169,00	
Итого за обед		809	90,70	28,53	29,72	124,42	907,78	
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	250	13,93	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18 с
	Плов из птицы	220	42,30	20,34	8,19	36,37	324,45	54-12м
	Салат из квашеной капусты	30	6,43	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Компот из яблок с лимоном	200	13,81	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34 хн
	Хлеб пшеничный	44	2,53	3,34	0,35	25,52	114,95	
	Фрукты свежие (яблоки)	120	11,70	0,48	0,48	11,70	53,28	386
Итого за обед		864	90,70	27,09	14,64	99,32	657,08	
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	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	8,58	0,15	0,14	9,93	41,50	631
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерское изделие	40	13,70	1,65	9,00	18,30	169,00	
Итого за обед		830	90,70	24,17	28,15	96,40	782,80	

Среднее значение за 10 дней:

278,67 277,82 1038,21 8093,51
27,87 27,78 103,82 809,35