

«Утверждаю»  
Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Мегаполис»  
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 школьников  
г. Сальска  
(обед)

2023 – 2024 уч. г.

ОБЕД Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Сосиска запеченная в тесте	90	33,11	7,09	11,73	23,24	255,07	747
	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:		<b>582</b>	<b>50,00</b>	<b>17,94</b>	<b>17,74</b>	<b>71,97</b>	<b>543,78</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	11,19	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	34,67	5,37	3,35	61,35	335,00	489
	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:		<b>562</b>	<b>50,00</b>	<b>9,76</b>	<b>8,67</b>	<b>100,03</b>	<b>551,48</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	14,98	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	90	21,70	4,64	2,40	41,49	206,25	442
	Сок фруктовый	200	11,00	0,50	0,10	10,10	82,80	707
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед:		<b>580</b>	<b>50,00</b>	<b>17,93</b>	<b>13,02</b>	<b>87,79</b>	<b>612,3</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	11,95	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	90	30,53	11,41	10,46	25,99	148,50	10
	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:		<b>599</b>	<b>50,00</b>	<b>21,21</b>	<b>14,29</b>	<b>95,22</b>	<b>462,50</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Обед:	Суп картофельный с клецками и мясом	250/25	27,80	13,80	4,69	14,53	155,64	155
	Кондитерское изделие	40	14,91	1,80	2,86	41,44	139,40	
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед:		<b>555</b>	<b>50,00</b>	<b>18,87</b>	<b>7,88</b>	<b>94,44</b>	<b>541,74</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ ре
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	14,98	9,75	10,20	13,00	218,75	
	Сочень "Лесные ягоды"	90	25,34	7,00	12,50	61,00	342,00	
	Компот из свежих яблок	200	7,36	0,15	0,14	9,93	41,50	
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед:		580	50,00	19,94	23,16	107,13	706,75	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	
	Сэндвич с колбасой и сыром	100	33,11	15,00	21,00	34,10	387,30	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	
	Хлеб пшеничный	30	1,74	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед:		592	50,00	25,85	27,01	82,83	676,01	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Обед:	Суп-лапша домашняя с мясом	200/25	26,19	14,49	4,06	31,11	188,21	
	Кондитерское изделие	40	16,00	1,80	2,86	41,44	139,40	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	
	Хлеб пшеничный	45	2,61	3,42	0,36	26,10	117,57	
Итого за обед:		579	50,00	20,01	7,33	113,85	505,18	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Обед:	Свекольник со сметаной	250	13,93	2,25	5,35	13,33	110,38	54
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	90	21,70	4,64	2,40	41,49	206,25	
	Компот из яблок с лимоном	180	12,45	0,30	0,20	11,10	46,70	54
	Хлеб пшеничный	33	1,92	2,51	19,14	19,14	86,21	
Итого за обед:		553	50,00	9,70	27,09	85,06	449,54	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	34,67	5,37	3,35	61,35	335,00	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	
	Хлеб пшеничный	28	1,58	2,13	0,22	16,24	73,15	
Итого за обед:		621	50,00	13,46	7,70	102,82	568,98	

Средние показатели за обед:

17,47 15,39 94,11 561,83