

«Утверждаю»

Директор ООО « Мегapolis »



В.А.Лысенко

«02» декабря 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 5

г. Сальск

А.А.Герасименко



«02» декабря 2024г

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

2024 – 2025 уч. г.

ОБЕД 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1	Обед:							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,90	6,26	32,22	213,20	508	15,47
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		2,43
	Йогурт "Фрутае" 2,5%	1/125	2,80	2,50	15,80	78,70		49,00
Итого за обед		883	27,82	27,45	122,47	844,23		135,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	19,29
	Плов из птицы	230	18,24	17,30	38,19	361,83	54-12м	52,00
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Фрукты свежие (апельсины)	1/200	1,80	0,50	16,20	75,60		49,00
Итого за обед		900	29,94	25,57	111,11	788,00		135,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,97
	Биточки по-белорусски	80	11,22	7,98	10,01	246,40	467	43,15
	Каша вязкая перловая	130	3,76	7,16	26,43	162,18	510	9,62
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,46	0,10	2,39	14,91		6,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Нектар "Дивный сад"	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00		34,00
	Кондитерское изделие "Тонди чэко"	1/30	6,02	7,13	18,94	139,40		15,00
Итого за обед		930	30,88	31,38	138,39	1072,93		135,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,25
	Мясо тушеное с овощами	40/40	8,74	8,65	2,34	111,52	433	43,59
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Овощи соленные (огурцы)	25	0,34	0,04	1,16	6,25		6,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Маффины сливочные	50	3,84	11,24	23,65	172,75		25,50
	Фрукты свежие (яблоки)	135	0,54	0,54	2,79	58,97	386	23,50
Итого за обед		885	22,59	29,71	118,92	893,43		135,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83
	Бефстроганов из птицы	50/40	17,59	16,95	13,05	211,61	437	51,75
	Каша вязкая пшенная	150	1,38	3,98	35,49	225,80	510	9,47
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	3,97
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
	Сырок творожный ГОСТ "Белый медведь"	1/30	2,49	7,05	9,42	111,00		34,00
	Зефир бело-розовый	1/60	0,60	0,10	48,00	192,00		15,00
Итого за обед		805	30,02	33,34	175,84	1106,65		135,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб	
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 2 День 6									
Обед	Обед:								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	7,93	6,73	11,22	134,88	138	14,31	
	Наггетсы куриные	60	9,68	10,41	9,38	141,71	437	42,75	
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47	
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	3,80	38,08		5,81	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56	
	Фрукты свежие (апельсины)	1/200	1,80	0,50	16,20	75,60		49,00	
Итого за обед		900	26,90	26,06	116,38	826,95		135,00	
Неделя 2 День 7									
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,97	
	Рагу из мяса птицы	230	11,83	12,73	37,73	220,00	334	48,07	
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06	
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	10,34	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56	
	Йогурт "Фруате" 2,5%	1/125	2,80	2,50	15,80	78,70		49,00	
	Итого за обед		825	23,02	23,90	98,46	627,20		135,00
Неделя 2 День 8									
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22	
	Биточки рубленые из птицы	80	15,25	16,89	21,75	147,27	500	41,25	
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	21,96	
	Соус томатный	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	2,40	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,65	0,38	27,84	125,40		3,07	
	Сырок творожный ГОСТ "Белый"	1/30	2,49	7,05	9,42	111,00		34,00	
	Зефир бело-розовый	1/60	0,60	0,10	48,00	192,00		15,00	
	Итого за обед		790	31,21	35,67	163,43	975,46		135,00
Неделя 2 День 9									
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,59	
	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	56,72	
	Овощи соленные (огурцы)	25	0,34	0,04	1,16	6,25		6,71	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88	
	Авишка Молочный Коктейль Шоколад	1/200	5,60	5,00	24,00	160,00		49,00	
	Итого за обед		920	27,10	28,48	119,76	853,49		135,00
	Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83	
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	47,74	
	Каша вязкая перловая	130	3,76	7,16	26,43	162,18	510	9,62	
	Соус томатный с овощами	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	2,19	
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,96	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56	
	Нектар "Дивный сад"	1/200	0,00	0,00	22,40	90,00		34,00	
	Кондитерское изделие "Тонди чоко"	1/30	6,02	7,13	18,94	139,40		15,00	
	Итого за обед		945	30,87	33,23	154,76	934,04		135,00

Среднее значение за 10 дней:

224,17 235,15 1053,22 7102,55
22,42 23,52 105,32 710,26