

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегapolis»

В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 42
с.Сандата



Е.Н.Фоменко

«04» октября 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов, членов семей участников
СВО и многодетных семей
г. Сальска
(комплекс завтрак или
комплекс обед)

2024 – 2025 уч. г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,56	5,60	23,06	203,13	340	28,89
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		455	17,59	19,38	69,38	545,33		74,97
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	5,06	28,43	190,23	332	14,07
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,37
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		472	17,67	17,59	74,48	508,96		74,97
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	28,60	274,90	54-24 к	22,75
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	11,97	12,27	34,56	291,20	315	49,12
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
Итого за завтрак		562	19,46	18,81	69,58	610,00		74,97
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	16,59	213,11	437	53,30
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,65
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,96
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		515	19,43	19,11	82,87	556,34		74,97
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,44
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	21,96
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		482	18,04	17,86	71,89	515,17		74,97

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	15,83	12,04	33,22	314,63	54-12м	46,46
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
	Кондитерские изделия (Тонди-чоко)	30	3,40	9,80	19,50	126,00		14,79
Итого за завтрак		512	22,86	22,25	88,30	596,53		74,97
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	5,42	15,34	169,46	454	46,39
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	15,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,05
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		520	17,94	12,31	79,46	538,58		74,97
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	22,54
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	35,08
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Кондитерские изделия	30	3,40	4,80	19,50	126,00		14,30
Итого за завтрак		522	20,99	22,59	88,06	630,50		74,97
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	18,46
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,08	4,33	21,00	54-28	6,92
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		619	21,61	22,82	86,39	620,83		74,97
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	43,86
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	20,28
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,82
Итого за завтрак		506	17,79	17,63	71,90	569,50		74,97

Среднее значение за 10 дней:

193,38 190,35 782,31 5691,74
19,34 19,04 78,23 569,17

ОБЕД 5-11 кл

ОБЕД 5-11 кл								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	75/50	8,96	12,83	6,08	177,50	462	37,93
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,81	28,11	163,23	508	12,89
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,92
Итого за обед		687	21,92	22,58	87,76	608,08		74,97
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	220	13,62	16,54	33,50	324,46	54-12м	48,02
	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
Итого за обед		660	23,14	24,24	88,92	667,71		74,97
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	70	9,82	6,98	8,76	215,60	467	38,09
	Каша вязкая перловая	130	3,76	7,16	26,43	162,18	510	9,62
	Свекла отварная дольками	35	0,53	0,06	3,03	14,70	54-28	4,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		687	22,14	22,72	82,80	715,88		74,97
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	40/30	7,65	7,57	2,05	97,58	433	38,08
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	5,06	28,43	190,23	332	14,07
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93		4,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		672	16,05	16,11	76,87	542,34		74,97
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83
	Бефстроганов из птицы	40/40	12,97	15,07	11,59	188,10	437	46,12
	Каша вязкая пшеничная	100	0,92	2,65	23,66	150,53	510	6,33
	Овощи соленные (огурцы)	15	0,20	0,02	0,70	3,75		4,03
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		647	20,94	22,95	91,53	614,18		74,97

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	14,30
	Наггетсы куриные	60	9,68	10,41	9,38	141,71	437	42,75
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,89	21,87	146,33	332	10,31
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		632	23,78	21,88	78,59	586,12		74,97
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)	15	0,20	0,02	0,70	3,75		4,03
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,80
	Итого за обед	701	20,36	21,30	85,33	557,60		74,97
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	14,22
	Биточки рубленные из птицы	60	10,16	2,36	7,12	90,38	500	30,28
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	21,96
	Салат из свеклы	25	0,33	1,13	1,90	19,04		2,85
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		667	21,65	14,32	85,73	591,51		74,97
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	14,59
	Плов из птицы	220	13,62	16,54	33,50	324,46	54-12м	48,02
	Салат из квашеной капусты	20	0,26	0,05	0,86	4,88	45	4,70
	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
	Итого за обед	680	19,19	21,19	88,00	634,82		74,97
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,83
	Котлеты рубленные из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,44
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		2,79
Итого за обед		683	23,37	24,62	112,01	687,09		74,97
Среднее значение за 10 дней:			212,54 21,25	211,91 21,19	877,54 87,75	6205,33 620,53		