

«Утверждаю»



Директор ООО « Мегapolis »

В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 42  
с.Салдата

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to E.N. Fomenko.

Е.Н.Фоменко

«04» октября 2024г



Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Сальского района  
(обед)

2024 – 2025 уч. г.

**ОБЕД Осень-зима**

| Прием пищи      | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, |
|-----------------|--------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|----------------|
|                 |                                                  |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |             |                |
| Неделя 1 День 1 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом)         | 200       | 4,64                | 4,58  | 23,28    | 133,14                           | 139         | 14,22          |
|                 | Сосиска запеченная в тесте                       | 70        | 5,51                | 9,12  | 18,08    | 198,39                           | 747         | 34,80          |
|                 | Чай с сахаром                                    | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,10           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                      | 45        | 3,42                | 0,36  | 26,10    | 117,56                           |             | 2,88           |
| Итого за обед:  |                                                  | 527       | 13,76               | 14,1  | 78,44    | 492,99                           |             | 55,00          |
| Неделя 1 День 2 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп картофельный с яйцом<br>(паутинка)           | 200       | 6,01                | 7,38  | 12,44    | 126,07                           | 140         | 19,29          |
|                 | Шоколадный батончик                              | 40        | 1,80                | 2,86  | 41,44    | 139,40                           |             | 28,05          |
|                 | 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           |
| Итого за обед:  |                                                  | 480       | 11,32               | 10,56 | 96,86    | 482,65                           |             | 55,00          |
| Неделя 1 День 3 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Борщ с капустой и картофелем                     | 200       | 4,80                | 8,16  | 10,40    | 175,00                           | 110         | 16,97          |
|                 | Пирог открытый с повидлом<br>/Пирожок с повидлом | 100       | 5,16                | 2,67  | 46,10    | 229,17                           | 442         | 25,13          |
|                 | 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           |
| Итого за обед:  |                                                  | 540       | 13,15               | 11,29 | 89,63    | 550,17                           |             | 55,00          |
| Неделя 1 День 4 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп крестьянский с крупой                        | 200       | 1,92                | 3,04  | 10,30    | 94,20                            | 54-10 с     | 12,25          |
|                 | Рулет с начинкой                                 | 70        | 8,60                | 10,40 | 37,80    | 367,00                           |             | 27,50          |
|                 | Напиток апельсиновый                             | 200       | 0,10                | 0,00  | 25,20    | 96,00                            |             | 12,37          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                      | 45        | 3,42                | 0,36  | 26,10    | 117,56                           |             | 2,88           |
| Итого за обед:  |                                                  | 515       | 14,04               | 13,8  | 99,4     | 674,76                           |             | 55,00          |
| Неделя 1 День 5 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп картофельный с клецками                      | 200       | 3,62                | 4,85  | 21,40    | 123,40                           | 155         | 12,83          |
|                 | Шоколадный батончик                              | 45        | 1,80                | 2,86  | 41,44    | 139,40                           |             | 28,95          |
|                 | Компот из свежих яблок                           | 200       | 0,15                | 0,14  | 9,93     | 41,50                            | 631         | 10,34          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                      | 45        | 3,42                | 0,36  | 26,10    | 117,56                           |             | 2,88           |
| Итого за обед:  |                                                  | 490       | 8,99                | 8,21  | 98,87    | 421,86                           |             | 55,00          |

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, р |
|------------------|------------------------------------------|-----------|---------------------|--------|----------|----------------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                          |           | белки               | жиры   | углеводы |                                  |             |                  |
| Неделя 2 День 6  |                                          |           |                     |        |          |                                  |             |                  |
| Обед             | Суп картофельный с крупой<br>(пшено)     | 200       | 7,93                | 6,73   | 11,22    | 134,88                           | 138         | 14,31            |
|                  | Сэндвич с курицей                        | 100       | 13,90               | 11,68  | 12,10    | 235,00                           | 626         | 37,59            |
|                  | Чай с сахаром                            | 200/12    | 0,19                | 0,04   | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,10             |
|                  | Итого за обед:                           | 512       | 22,02               | 18,45  | 34,30    | 413,78                           |             | 55,00            |
| Неделя 2 День 7  |                                          |           |                     |        |          |                                  |             |                  |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем             | 200       | 4,80                | 8,16   | 10,40    | 175,00                           | 110         | 16,97            |
|                  | Шоколадный батончик                      | 40        | 1,80                | 2,86   | 41,44    | 139,40                           |             | 28,05            |
|                  | Напиток яблочный                         | 200       | 0,47                | 0,00   | 19,78    | 112,68                           | 639         | 7,42             |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный              | 40        | 3,04                | 0,32   | 23,20    | 104,50                           |             | 2,56             |
| Итого за обед:   | 480                                      | 10,11     | 11,34               | 94,82  | 531,58   |                                  | 55,00       |                  |
| Неделя 2 День 8  |                                          |           |                     |        |          |                                  |             |                  |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) | 200       | 4,64                | 4,58   | 23,28    | 133,14                           | 139         | 14,22            |
|                  | Корж молочный                            | 70        | 10,40               | 17,00  | 52,30    | 494,00                           |             | 26,00            |
|                  | Напиток апельсиновый                     | 200       | 0,10                | 0,00   | 25,20    | 96,00                            |             | 12,37            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный              | 38        | 2,89                | 0,30   | 22,04    | 99,28                            |             | 2,41             |
| Итого за обед:   | 508                                      | 18,03     | 21,88               | 122,82 | 822,42   |                                  | 55,00       |                  |
| Неделя 2 День 9  |                                          |           |                     |        |          |                                  |             |                  |
| Обед             | Свекольник со сметаной                   | 200       | 1,80                | 4,28   | 10,66    | 88,30                            | 54-18с      | 14,59            |
|                  | Ватрушка с творогом (собственное<br>пр)  | 100       | 13,20               | 7,87   | 41,73    | 288,66                           | 741         | 27,51            |
|                  | 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             |
| Итого за обед:   | 540                                      | 18,19     | 12,61               | 85,52  | 522,96   |                                  | 55,00       |                  |
| Неделя 2 День 10 |                                          |           |                     |        |          |                                  |             |                  |
| Обед             | Суп картофельный с клецками              | 200       | 3,62                | 4,85   | 21,40    | 123,40                           | 155         | 12,83            |
|                  | Блинчики с фруктовой начинкой            | 120       | 5,37                | 3,35   | 61,35    | 335,00                           | 489         | 37,07            |
|                  | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 0,47                | 0,00   | 19,78    | 112,68                           | 639         | 5,10             |
|                  | Итого за обед:                           | 520       | 9,46                | 8,20   | 102,53   | 571,08                           |             | 55,00            |

Средние показатели за обед:

13,91 13,04 90,32 548,43

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334555

Владелец Фоменко Евгений Николаевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025