

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«04» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 42
с.Салдата



Е.Н.Фоменко

«04» октября 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Сальского района
(завтрак 5-11 кл)

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 пшённая	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
		512	22,86	22,25	88,30	596,53		74,97
Итого за завтрак								
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
		520	17,94	12,31	79,46	538,58		74,97
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	22,54
	Рулет с начинкой	70	8,60	10,40	37,80	367,00		27,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	125	0,50	0,50	2,57	54,61	386	21,83
		607	16,55	16,82	85,35	703,51		74,97
Итого за завтрак								
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
	619	21,61	22,82	86,39	620,83		74,97	
Итого за завтрак								
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
	506	17,79	17,63	71,90	569,50		74,97	
Итого за завтрак								
Среднее значение за 10 дней:			188,94	184,58	779,60	5764,75		
			18,89	18,46	77,96	576,48		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334555

Владелец Фоменко Евгений Николаевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025