«Утверждаю»

Директор ООО « Мегаполис »

_____ В.А.Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 42
с.Сандата

_____ Е.Н.Фоменко

«12» января 2026г

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

2025 – 2026 уч. г.

ОБЕД Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Сосиска запеченная в тесте	70	5,51	9,12	18,08	198,39	747	42,35
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**510**	**15,38**	**14,06**	**68,54**	**488,89**		**70,00**
Неделя 1 День 2								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Маффины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		32,86
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699	12,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**490**	**10,78**	**16,47**	**75,37**	**484,73**		**70,00**
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,00	5,81	24,44	146,07	140	20,56
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	100	5,16	2,67	46,10	229,17	442	34,94
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**540**	**14,35**	**8,94**	**103,67**	**510,5**		**70,00**
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	8,27	11,40	123,40	155	18,12
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	23,39	220,00		32,00
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34хн	16,88
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**510**	**12,96**	**15,19**	**69,09**	**483,86**		**70,00**
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	151,30	138	19,88
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		35,62
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**485**	**8,85**	**8,55**	**86,07**	**425,96**		**70,00**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Булочка домашняя обсыпная	70	4,69	6,69	40,10	239,43	54-1в	24,51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	3,89	0,00	48,13	97	19,97
Итого за обед:		**485**	**10,24**	**16,46**	**70,54**	**551,54**		**70,00**
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Кондитерское изделие	40	1,80	2,86	41,44	139,40		34,15
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**480**	**11,63**	**7,90**	**90,85**	**427,50**		**70,00**
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Корж молочный	70	10,40	17,00	52,30	494,00		32,86
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699	12,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**510**	**17,34**	**23,05**	**107,02**	**825,76**		**70,00**
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	4,67	5,44	26,48	112,46	138	16,67
	Ватрушка с творогом (собственное пр)	100	13,20	7,87	41,73	288,66	741	39,15
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2,68
Итого за обед:		**535**	**20,68**	**13,73**	**95,36**	**524,66**		**70,00**
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Маффины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		32,86
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	14,26
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		3,00
Итого за обед:		**490**	**8,80**	**16,64**	**61,25**	**466,03**		**70,00**

Средние покаказели за обед: 13,10 14,10 82,78 518,94

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165212

Владелец Фоменко Евгений Николаевич

Действителен С 04.09.2026 по 04.09.2027