

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«14» октября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7
г. Сальск



С.Ю.Лысикова

«14» октября 2022г

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

2022 – 2023 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1	Обед:							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	31,56	8,03	11,13	5,86	138,65	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,52	6,22	6,35	35,93	233,70	508
	Овощи соленые (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90	
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		725	73,91	22,94	25,49	100,23	702,41	
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	4,80	5,16	10,40	175,00	110
	Бефстроганов из птицы	40/50	33,98	6,64	7,85	10,54	159,43	437
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	25,10	154,00	510
	Овощи соленые (огурцы)	20	2,73	0,27	0,03	0,90	7,50	24
	Напиток апельсиновый	200	6,36	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за обед		790	73,91	17,81	20,00	85,78	708,91	
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	10,34	3,03	5,82	21,22	134,88	138
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	27,15	12,66	10,64	16,84	144,20	433
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	332
	Кукуруза консервированная	30	8,50	0,62	0,11	3,06	26,00	24
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		720	73,91	23,60	23,78	95,62	635,50	
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,41	5,17	4,77	16,66	119,60	148
	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	6,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	130	9,43	3,12	15,02	21,98	176,60	512
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за обед		820	73,91	27,71	27,74	108,94	769,55	
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,38	3,62	8,85	11,40	123,40	155
	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/25	34,52	7,29	4,62	3,57	101,12	488
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	8,56	0,36	1,20	6,03	20,40	45
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		705	73,91	20,08	20,00	80,09	643,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6	Обед:							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	4,80	5,16	10,40	175,00	110
	Гуляш	40/40	33,29	13,63	10,99	3,59	155,00	437
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	25,10	154,00	510
	Винегрет овощной	30	4,92	0,35	2,93	2,00	33,55	71
	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	25,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за обед		800	73,91	25,75	26,11	104,26	830,85	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	4,64	4,58	23,28	133,14	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	26,99	8,04	8,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Зеленый горошек консервированный	30	8,10	0,88	0,05	1,78	11,10	24
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед		660	73,91	20,85	20,3	82,68	529,55	
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,41	5,17	4,77	16,66	119,60	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	32,72	8,98	8,72	5,42	142,20	455
	Каша вязкая пшеничная	100	5,09	2,87	6,32	16,79	103,22	510
	Овощи соленные (огурцы)	30	4,27	0,40	0,05	1,40	7,50	24
	Напиток апельсиновый	200	6,36	0,12	0,02	6,74	68,00	699
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за обед		800	73,91	21,18	20,80	84,91	611,62	
Неделя 2 День 9								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,71	4,66	5,63	5,71	156,10	124
	Плов из птицы	200	36,56	12,30	14,28	33,07	351,10	492
	Салат из квашеной капусты	30	4,98	0,38	1,54	14,60	7,32	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерское изделие	1 шт	12,90	5,14	5,72	21,44	99,40	
Итого за обед		710	73,91	25,99	27,49	117,8	831,1	
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,38	3,62	8,85	11,40	123,40	155
	Мясо тушеное с овощами	50/40	37,11	8,83	10,81	2,92	139,40	433
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	5,55	3,28	21,87	146,30	332
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	42	2,26	3,19	0,34	20,66	114,95	
Итого за обед		782	73,91	22,26	23,88	91,33	703,33	

Среднее значение за 10 дней:

228,17 235,59 951,64 6966,26
22,82 23,56 95,16 696,63

3