

«Утверждаю»



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов из семей
мобилизованных лиц
г. Сальска
(обед)

2022 – 2023 уч. г.

Примерное 10- дневное меню (обед) для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из семей мобилизованных лиц

обучающихся 5-11 классов из семей мобилизованных лиц								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,15	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,66	4,37	25,56	164,00	508
	Овощи соленные (помидоры)	25	3,98	0,47	2,52	2,39	14,92	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	32	1,73	2,43	0,26	18,56	83,60	
Итого за обед		779	65,99	28,69	24,61	84,32	650,32	
Неделя 1 День 2								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Жаркое по-домашнему	220	46,86	7,29	6,85	39,35	248,27	436
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		712	65,99	19,51	17,33	80,73	589,30	
Неделя 1 День 3								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,46	3,79	2,90	26,53	168,60	138
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	27,15	8,66	7,26	6,16	144,20	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		730	65,99	18,98	17,29	81,39	617,10	
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	13,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	10,37	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный	20	1,35	0,65	0,49	1,78	14	587
	Овощи соленные (помидоры)	20	3,22	0,38	2,02	1,91	11,94	
	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	
Итого за обед		760	65,99	29,71	24,63	123,14	765,09	
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/25	34,52	8,29	8,62	3,57	101,12	488
	Макаронные изделия отварные	130	9,22	4,62	8,27	28,43	190,20	332
	Овощи соленные (огурцы)	20	3,18	0,27	0,03	0,93	5,00	
	Напиток яблочный	200	5,90	0,15	0,14	9,93	64,00	699
	Хлеб пшеничный	34	1,82	2,58	0,28	19,72	88,83	
Итого за обед		739	65,99	21,68	21,43	76,83	566,08	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Гуляш	50/50	38,22	5,63	3,99	3,59	115,85	437
	Каша вязкая ячневая	100	4,34	3,10	6,10	35,10	154,00	510
	Салат из свеклы	20	2,28	0,27	0,90	1,52	15,20	34
	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	35,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		700	65,99	21,26	21,44	105,88	724,38	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	26,99	5,04	7,46	3,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленные (помидоры)	20	3,22	0,38	2,02	1,91	11,94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	31	1,67	2,36	0,25	17,98	80,99	
Итого за обед		711	65,99	20,43	22,26	85,35	578,33	
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	250	11,23	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	35,37	7,10	9,91	6,10	160,00	462
	Каша вязкая пшеничная	100	5,09	2,87	2,72	16,79	103,22	510
	Кукуруза консервированная	20	5,78	0,42	0,07	2,04	10,45	
	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	
Итого за обед		700	65,99	20,01	16,5	85,7	595,67	
Неделя 2 День 9								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,54	5,82	7,04	7,14	195,13	124
	Плов из птицы	200	36,56	6,49	7,44	33,07	273,10	492
	Салат из квашеной капусты	20	3,27	0,26	1,02	9,74	4,88	45
	Сок фруктовый	180	8,00	0,45	0,09	9,09	74,52	707
	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед		680	65,99	15,3	15,83	76,44	626,01	
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	11,35	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	7,04	11,96	2,94	152,18	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	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	
Итого за обед		740	65,99	21,64	21,29	86,97	705,79	