

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» марта 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7
г. Сальск



С.Ю.Лысикова

«01» марта 2024г

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

2024 уч. г.

ОБЕД 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб					
			белки	жиры	углеводы								
Неделя 1 День 1													
Обед:													
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	11,47					
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	8,03	11,13	5,86	225,04	462	33,47					
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,13	5,50	31,14	213,20	508	15,17					
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,15	0,00	0,65	4,90		5,09					
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40					
Итого за обед		727	23,18	21,57	95,11	725,68		70,00					
Неделя 1 День 2													
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с	11,96					
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/30	10,85	11,72	15,28	213,60	374	28,80					
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40					
	Овощи соленные (помидоры)	15	0,20	0,04	0,67	3,74		3,54					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40					
Итого за обед		695	20,28	23,92	91,44	680,12		70,00					
Неделя 1 День 3													
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	13,56					
	Биточки по-белорусски	75	9,77	8,55	33,32	231,00	467	37,82					
	Рис припущенный	120	2,77	3,84	27,97	157,52	512	10,54					
	Салат из свеклы	30	0,40	1,35	2,28	22,80	34	3,28					
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40					
Итого за обед		677	20,97	22,26	108,15	734,72		70,00					
Неделя 1 День 4													
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	11,75					
	Рагу из мяса птицы	250	15,95	17,74	39,27	239,14	334	45,26					
	Овощи соленные (огурцы)	25	0,38	0,00	0,82	6,13		5,69					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40					
Итого за обед		715	24,77	24,79	104,29	597,33		70,00					
Неделя 1 День 5													
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	11,68					
	Бефстроганов из птицы	40/40	10,64	8,95	10,30	167,20	437	39,90					
	Макаронные изделия отварные	130	4,62	4,27	28,43	190,23	332	10,08					
	Овощи соленные (помидоры)	15	0,20	0,04	0,67	3,74		3,54					
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	639	2,40					
Итого за обед		677	22,31	18,47	94,98	632,97		70,00					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Обед:							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	13,56
	Птица отварная	60	5,28	6,45	0,66	92,90	491	30,40
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,13	5,50	31,14	213,20	508	15,17
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,78
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	7,53	4,88	45	4,29
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		682	21,42	21,01	85,85	649,18		70,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	11,47
	Капуста, тушенная с мясом птицы	60	9,75	9,60	3,12	129,87	440	32,83
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		650	21,70	21,30	91,59	631,59		70,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	6,53	24,66	119,60	140	11,75
	Котлеты рубленые из птицы	70	7,75	7,84	10,22	130,18	498	32,51
	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,13	5,50	31,14	213,20	508	14,00
	Соус томатный	15	0,49	0,37	1,33	10,50	587	1,33
	Салат из соленых огурцов с луком	20	0,18	1,02	0,52	11,94	17	5,61
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		677	23,94	21,62	102,05	633,82		70,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	12,82
	Плов из птицы	200	18,49	19,45	33,06	294,95	54-12м	43,45
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	11,30	7,32	45	6,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		670	24,18	24,12	98,00	607,75		70,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	11,68
	Биточки рубленые из птицы	80	15,25	7,61	10,68	175,57	500	38,82
	Макаронные изделия отварные	130	4,62	4,27	28,43	190,23	332	10,08
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	25,10	117,56		2,74
Итого за обед		675	28,11	17,58	108,33	734,24		70,00

Среднее значение за 10 дней:

209,96	195,34	900,94	6098,08
21,00	19,53	90,09	609,81