

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

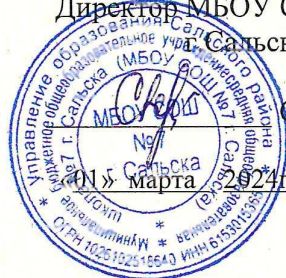


В.А.Лысенко

01» марта 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



г. Сальск

С.Ю.Лысикова

01» марта 2024г

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

2024 уч. г.

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	31,60
	Плюшка "Новочеркасская"	90	7,60	8,80	39,70	334,00		23,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Фрукты свежие (яблоки)	125	0,50	0,50	12,19	55,50	386	12,55
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
Итого за завтрак		827	19,23	18,91	91,96	661,92		90,70
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	6,89	8,14	10,94	165,33	437	49,62
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,66
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,10
	Кондитерские изделия	40	3,60	17,10	22,05	256,50		20,70
Итого за завтрак		547	17,26	31,47	104,54	823,47		90,70
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	19,00
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	12,98	31,74	340,54	362	48,60
	Чай с сахаром	180/12	0,17	0,04	9,88	39,51	685	1,95
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
Итого за завтрак		742	21,08	23,21	88,31	729,47		90,70
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	6,59	213,11	437	50,25
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	8,02
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	11,30	7,32	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
	Кондитерские изделия	40	3,60	17,10	22,05	256,50		20,70
Итого за завтрак		560	23,09	36,22	105,14	814,06		90,70
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	10,34	9,45	18,62	173,58	498	41,34
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Салат из свеклы	45	0,59	2,03	12,42	51,30	34	5,01
	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
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
Итого за завтрак		727	18,41	18,73	96,52	599,20		90,70

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	53,34
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	0,67	4,68	3,28	30,84	45	8,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,46
	Кондитерские изделия	40	3,60	17,10	22,05	256,50		20,70
Итого за завтрак		590	23,16	34,46	106,37	823,15		90,70
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	42,55
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,66
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,78
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	8,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,80
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
Итого за завтрак		750	18,57	18,63	78,73	650,38		90,70
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	19,93
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	30,26
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Йогурт "Фругурт" 2,5%	1/115	2,8	2,5	15,8	78,7	96	38,11
Итого за завтрак		607	20,39	20,29	84,36	583,20		90,70
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	39,68
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	246,00	508	16,88
	Овощи соленные (помидоры)	25	0,33	0,06	1,10	6,23		5,64
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	18,56	83,60		1,95
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
Итого за завтрак		756	19,65	19,23	89,17	759,68		90,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	15,28	213,60	374	42,58
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
	Фрукты сезонные	150	2,70	0,60	24,30	129,00		20,70
Итого за завтрак		702	21,18	19,55	104,88	689,20		90,70

Средние показатели за завтрак:

202,02 240,70 949,98 7133,73
20,20 24,07 95,00 713,37

ОБЕД

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)	250	6,38	7,73	28,35	166,43	139	13,83
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	39,68
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	246,00	508	16,88
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,45	0,00	0,98	7,35		7,64
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	10,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		830	26,13	26,84	104,49	881,61		90,70
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	6,40	6,93	33,88	167,75	54-10 с	12,88
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	12,67	7,83	289,60	374	48,58
	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		775	26,57	26,76	107,57	829,67		90,70
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,51
	Биточки по-белорусски	90	9,77	8,55	33,32	231,00	467	45,39
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	269,54	512	13,25
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	3,04	30,40	34	4,37
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	9,38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,80
Итого за обед		760	25,94	25,73	111,65	869,57		90,70
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	8,41	26,53	168,60	138	12,61
	Рагу из мяса птицы	250	15,95	17,74	39,27	239,14	334	45,26
	Овощи соленные (огурцы)	40	0,60	0,00	1,31	9,80		9,28
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		780	26,2	26,56	99,4	596,56		90,70
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	8,09	44,25	197,25	155	13,85
	Бефстроганов из птицы	50/50	13,30	11,19	12,87	209,00	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,66
	Овощи соленные (помидоры)	15	0,20	0,04	0,67	3,74		3,54
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	9,38
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	699	2,40
Итого за обед		755	25,78	25,62	117,72	775,49		90,70

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	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	10,20	13,00	218,75	110	16,51
	Чахохбили	120	7,49	11,30	26,14	155,64	491	49,25
	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,39	5,39	25,83	164,00	508	11,77
	Зеленый горошек консервированный	20	0,59	0,04	1,18	17,40		5,87
	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		730	25,73	27,245	109,13	772,97		90,70
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	7,73	28,35	166,43	139	13,83
	Капуста, тушеная с мясом птицы	70	11,38	8,87	3,64	151,52	440	35,97
	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
	Кондитерское изделие	40	1,65	3,00	18,30	159,00		15,20
Итого за обед		750	26,72	26,72	115,48	845,53		90,70
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,46	5,46	23,12	149,50	140	14,25
	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	11,75	15,32	195,28	498	46,56
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	8,02
	Соус томатный с овощами	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	2,19
	Салат из соленых огурцов с луком	25	0,22	1,28	0,65	14,93	17	7,01
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	10,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		785	23,87	23,65	107,12	749,24		90,70
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,25	18,35	13,33	110,38	54-18 с	15,03
	Плов из птицы	220	20,34	8,19	36,37	324,45	54-12м	46,94
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,63	66,60	386	15,00
Итого за обед		890	27,08	27,53	118,61	725,93		90,70
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5,77	8,09	44,25	197,25	155	13,85
	Биточки рубленые из птицы	80	15,25	7,61	10,68	175,57	500	38,82
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,66
	Соус томатный	30	0,10	0,73	2,67	21,00	587	2,58
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	0,67	4,68	3,28	30,84	45	8,80
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54 хн	12,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		790	28,45	27,47	121,98	795,36		90,70

Среднее значение за 10 дней:

262,47 264,13 1113,15
26,25 26,41 111,32

7841,93
784,19