

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» марта 2024г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ № 7

г. Сальск

Ю.Лысикова

«01» марта 2024г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
г. Сальска  
(обед комплексный)**

**2024 уч. г.**

## ОБЕД 5-11 кл

| ОБЕД 5-11 кл    |                                       |           |                     |       |          |                                  |             |                       |
|-----------------|---------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|-----------------------|
| Прием пищи      | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда,<br>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     | 226,04                           | 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                           | 699         | 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<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                          |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 2 День 6  | 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, тушеная 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  | 26,10    | 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  |