

«Утверждаю»



«Согласовано»



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

2024 уч. г.

ОБЕД Осель-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	11,47
	Сосиска запеченная в тесте	90	7,09	11,73	23,24	255,07	747	35,73
	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:		542	14,96	16,67	80,7	536,61		52,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с	11,96
	Кондитерское изделие	35	1,75	2,13	40,54	134,80		19,24
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за обед:		624	7,53	8,06	101,92	451,22		52,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	13,56
	Пирог открытый с повидлом /Пирожок с повидлом	100	5,16	2,67	46,10	229,17	442	26,06
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	631	9,38
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,00
Итого за обед:		550	13,91	11,37	95,43	576,3		52,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	11,75
	Сэндвич с курицей	100	5,76	10,90	1,90	136,10	626	34,85
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
Итого за обед:		519	10,99	17,68	38,32	330,98		52,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	11,68
	Шоколадный батончик	45	1,80	2,86	41,44	139,40		28,54
	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		2,40
Итого за обед:		485	8,61	8,17	95,97	408,8		52,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	13,56
	Кольцо с орехом	100	10,40	27,00	52,30	494,00		25,77
	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:	540	18,36	35,50	92,64	841,50		52,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	11,47
	Сэндвич с колбасой и сыром	100	15,00	21,00	34,10	387,30	623	33,23
	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:	540	23,15	25,90	100,36	737,62		52,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	6,53	24,66	119,60	140	11,75
	Кондитерское изделие	40	1,80	2,86	41,44	139,40		19,45
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
Итого за обед:	629	10,82	10,28	117,18	481,22		52,00	
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	12,82
	Ватрушка с творогом (собственное пр)	100	13,20	7,87	41,73	288,66	741	24,19
	Компот из яблок с лимоном	180	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34 хн	12,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
	Итого за обед:	520	18,34	12,67	86,69	528,16		52,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	11,68
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	3,35	61,35	335,00	489	35,52
	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:	572	12,22	8,56	116,93	606,80		52,00

Средние показатели за обед: 13,89 15,49 92,61 549,92