

«Утверждаю»

«Согласовано»

Директор ООО « Мегapolis »




 В.А.Лысенко

«09» января 2024г

Директор МБОУ СОШ № 62
с.Новый Егорлык им.Е.И.Игнатенко



 С.Н.Самандарова

«09» января 2024г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Сальского района
(обед)

2023 – 2024 уч. г.

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			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
	Тефтели из птицы с соусом	60/30	7,23	8,77	4,86	126,40	462	27,32
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,23	23,95	164,00	508	11,77
	Овощи соленые (огурцы)	15	0,11	0,00	0,49	3,68		2,74
	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
Итого за обед		635	20,88	18,48	76,80	543,40		58,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,20	54-10 с	11,96
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	10,14	12,30	40,90	242,00	733	34,26
	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		610	15,25	17,80	84,33	482,20		58,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	13,56
	Котлеты рубленные из птицы	60	7,76	7,09	13,96	130,18	498	29,24
	Рис припущенный	100	2,31	3,20	23,31	131,27	512	9,03
	Салат из свеклы	20	0,27	0,90	1,52	15,20	34	1,97
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,80
Итого за обед		622	17,61	19,63	77,57	573,93		58,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,17	4,77	34,66	119,60	148	11,75
	Рагу из мяса птицы	190	17,52	5,88	14,65	181,75	334	37,80
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,15	0,00	0,65	4,90		3,65
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		662	26,07	11,01	79,58	454,65		58,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	3,85	11,40	123,40	155	11,68
	Сосиски отварные	50	5,85	11,40	10,10	126,40	413	24,41
	Макаронные изделия отварные	120	4,26	3,94	26,24	175,60	332	9,35
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	1,72
	Овощи соленые (помидоры)	20	0,26	0,05	0,89	4,98		3,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,40
Итого за обед		640	17,39	19,97	87,59	635,44		58,00

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
	Печень, тушеная в соусе	40/40	17,14	16,24	6,82	142,18	439	23,23
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,23	23,95	164,00	508	11,77
	Овощи соленые (огурцы)	15	0,11	0,00	0,49	3,68		2,74
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	4,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,80
Итого за обед		625	30,28	28,87	78,84	675,92		58,00
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	5,04	2,46	3,12	54,89	440	29,63
	Пюре картофельное	100	1,63	2,56	20,49	73,00	520	12,70
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,80
Итого за обед		602	13,78	9,88	75,27	383,31		58,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,17	4,77	34,66	119,60	148	11,75
	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	60	6,72	6,54	4,05	106,80	455	30,08
	Каша вязкая пшеничная	120	1,04	3,26	28,14	155,86	510	6,65
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	1,72
	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
Итого за обед		659	16,92	15,43	107,03	560,76		58,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	12,82
	Плов из птицы	180	16,64	6,69	29,76	265,46	492	37,76
	Салат из квашеной капусты	15	0,19	0,04	5,65	3,66	45	3,22
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		1,80
Итого за обед	Итого обед:	637	21,10	11,29	69,89	479,70		58,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	3,85	11,40	123,40	155	11,68
	Биточки рубленые из птицы	60	10,16	2,36	7,11	90,38	500	30,45
	Макаронные изделия отварные	120	4,26	3,94	26,24	175,60	332	9,35
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	1,72
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
Итого за обед		652	21,92	11,00	76,15	551,78		58,00

Средние показатели за обед:

20,12 16,34 81,31 534,11