

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегapolis»  
В.А.Лысенко  
«09» января 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 62  
с.Новый Егорлык им.Е.И.Игнатенко  
С.Н.Самандарова  
«09» января 2024г

Примерное 10 – дневное меню  
для питания обучающихся  
5-11 классов из семей  
мобилизованных лиц  
Сальского района  
(комплекс завтрак или  
комплекс обед)

2023 – 2024 уч. г.



**ЗАВТРАК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	31,60
	Плюшка "Новочеркасская"	100	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>837</b>	<b>19,23</b>	<b>18,91</b>	<b>91,96</b>	<b>661,92</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	250	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	53,34
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	8,86
	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
	Кондитерские изделия	40	3,60	17,10	22,05	256,50		20,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>599</b>	<b>23,00</b>	<b>36,66</b>	<b>105,85</b>	<b>845,62</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,49	6,54	39,86	184,22	160	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>742</b>	<b>20,27</b>	<b>19,65</b>	<b>90,57</b>	<b>638,79</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,09</b>	<b>36,22</b>	<b>105,14</b>	<b>814,06</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	11,10	9,81	9,10	185,00	455	40,86
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	18,40
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	13,80	57,00	34	5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,40
	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,32	23,78	107,11		2,43
	Сок фруктовый т/п	1/200	0,45	0,09	9,09	74,52	707	21,15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>743</b>	<b>19,32</b>	<b>19,32</b>	<b>88,96</b>	<b>618,93</b>		<b>90,70</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,16</b>	<b>34,46</b>	<b>106,37</b>	<b>823,15</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	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
	Салат "Мозаика"	50	1,19	8,00	12,30	62,86	57	8,71
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>752</b>	<b>19,32</b>	<b>19,76</b>	<b>88,85</b>	<b>662,54</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	19,93
	Омлет натуральный	100	8,45	4,98	2,16	150,30	340	36,56
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	8,71
	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
	Кондитерские изделия	40	3,60	17,10	22,05	256,50		20,70
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>642</b>	<b>23,54</b>	<b>36,32</b>	<b>103,59</b>	<b>866,70</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	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 соленые (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>791</b>	<b>19,71</b>	<b>19,24</b>	<b>89,40</b>	<b>760,92</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>702</b>	<b>21,18</b>	<b>19,55</b>	<b>104,88</b>	<b>689,20</b>		<b>90,70</b>

Средние показатели за завтрак:

211,82 260,09 975,57 7381,83  
21,18 26,01 97,56 738,18



**ОБЕД**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>	<b>Обед:</b>							
<b>Обед</b>	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 соленые (огурцы)	40	0,60	0,00	1,30	9,80		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
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>26,28</b>	<b>26,84</b>	<b>104,81</b>	<b>884,06</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	250	6,40	6,93	33,88	167,75	54-10 с	12,88
	Рыба, тушеная 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 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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,40
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,63</b>	<b>26,77</b>	<b>107,79</b>	<b>830,91</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,94</b>	<b>25,73</b>	<b>111,65</b>	<b>869,57</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	250	6,46	8,16	30,83	149,50	148	14,25
	Рагу из мяса птицы	250	15,95	17,74	39,27	239,14	334	45,26
	Овощи соленые (огурцы)	40	0,60	0,00	1,30	9,80		7,64
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,5</b>	<b>26,31</b>	<b>103,69</b>	<b>577,46</b>		<b>90,70</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Обед</b>	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 соленые (помидоры)	20	0,26	0,05	0,89	4,98		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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,84</b>	<b>25,63</b>	<b>117,94</b>	<b>776,73</b>		<b>90,70</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Обед:</b>								
<b>Обед</b>	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
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>25,73</b>	<b>27,245</b>	<b>109,13</b>	<b>772,97</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26,72</b>	<b>26,72</b>	<b>115,48</b>	<b>845,53</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	250	6,46	8,16	30,83	149,50	148	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
	Винегрет овощной	40	0,47	5,51	2,67	44,74	71	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>24,12</b>	<b>30,58</b>	<b>116,85</b>	<b>779,05</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>27,08</b>	<b>27,53</b>	<b>118,61</b>	<b>725,93</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Обед</b>	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 яблоч 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
	<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>28,45</b>	<b>27,47</b>	<b>121,98</b>	<b>795,36</b>	

Среднее значение за 10 дней:

263,29 270,82 1127,93 7857,57  
26,33 27,08 112,79 785,76