



«Утверждаю»

Директор ООО « Мегapolis »

В.А.Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 30

С.Романовка

А.М.Назаренко

«02» сентября 2024г

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

2024 – 2025 уч. г.

Февраль 5-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,56	5,60	23,06	203,13	340	28,89
	Сосиски отварные	55	5,85	9,80	12,10	126,40	413	27,85
	Икра кабачковая	50	1,00	3,00	4,20	73,50	57	12,17
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		455	17,59	19,38	69,38	545,33		74,97
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,87
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,30	0,00	0,65	4,90		6,14
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		502	18,14	18,34	78,57	538,13		74,97
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	28,60	274,90	54-24 к	21,37
	Мафины сливочные	50	6,84	7,24	20,65	152,97		23,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	2,68	57,72	386	27,00
	Итого за завтрак		642	18,85	17,90	62,91	529,49	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	16,59	213,11	437	53,30
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,10
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		520	20,61	20,37	82,27	552,21		74,97
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	11,15	11,53	16,55	154,29	498	42,09
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	23,24
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		502	18,40	18,73	73,70	538,36		74,97

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	56,68
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,50	0,00	1,08	8,17		10,23
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		559	19,31	19,17	77,54	541,37		74,97
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	8,42	15,34	169,46	454	44,80
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	8,86
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		540	18,94	18,75	81,20	582,76		74,97
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,76
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	11,87	23,58	222,60	11	32,41
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Кондитерские изделия	40	5,06	4,91	22,05	256,50		17,70
Итого за завтрак		532	22,65	22,70	90,61	761,00		74,97
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	189,33	462	41,53
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,58	5,78	33,74	196,80	508	15,47
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,07	1,90	10,68		9,91
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за завтрак		589	20,03	19,91	80,52	561,31		74,97
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	20,28	213,60	374	43,58
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	18,96
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1,50	1,32	0,48	1,97	101	6,51
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,10
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,82
Итого за завтрак		516	18,92	18,87	70,47	559,54		74,97

Среднее значение за 10 дней:

193,44 194,12 767,17 5709,50
19,34 19,41 76,72 570,95

ОБЕД 5-11 кл

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)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Тефтели из птицы с соусом	75/50	8,96	12,83	6,08	177,50	462	38,90
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,48	4,81	28,11	163,23	508	12,89
	Овощи свежие (огурцы)	25	0,25	0,00	0,54	4,09		5,12
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,19
Итого за обед		696	22,10	22,53	88,71	610,69		74,97
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (паутинка)	200	6,01	7,38	12,44	126,07	140	13,23
	Плов из птицы	220	13,62	16,54	33,50	324,46	54-12м	47,12
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,06	1,33	7,47		6,96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		695	23,53	24,30	90,25	675,18		74,97
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Биточки по-белорусски	70	9,82	6,98	8,76	215,60	467	37,83
	Рис припущенный	100	2,77	5,84	27,97	157,52	512	10,06
	Овощи свежие (огурцы)	15	0,15	0,00	0,32	18,80		3,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		2,88
Итого за обед		630	21,43	21,34	93,33	797,16		74,97
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	3,04	10,30	94,20	54-10 с	12,13
	Мясо тушеное с овощами	40/40	8,73	8,65	2,34	111,52	433	41,88
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	32,80	219,50	332	13,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		590	17,48	17,85	88,42	642,40		74,97
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/40	12,97	15,07	11,59	188,10	437	44,14
	Каша вязкая пшенная	100	0,92	2,65	23,66	150,53	510	6,33
	Овощи свежие (огурцы)	20	0,20	0,00	0,43	3,27		4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		640	21,22	22,89	100,06	682,48		74,97

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	200	4,80	8,16	10,40	175,00	110	16,00
	Печень, тушеная в соусе	50/50	7,07	8,96	14,74	158,94	439	32,31
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,13	6,26	36,55	213,20	508	16,76
	Овощи свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,27		3,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,82
Итого за обед		706	22,75	23,81	98,95	710,26		74,97
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,73	21,22	134,88	138	12,65
	Рагу из мяса птицы	220	12,28	13,81	16,96	210,44	334	48,69
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,05	1,14	6,40		5,97
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		690	21,05	20,91	82,30	568,90		74,97
Неделя 2 День 8								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	4,58	23,28	133,14	139	12,77
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	12,02	13,51	27,85	128,00	455	37,58
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	185,12	520	18,96
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,56
Итого за обед		640	22,93	23,89	103,08	594,66		74,97
Неделя 2 День 9								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с	13,10
	Плов из птицы	220	13,62	16,54	33,50	324,96	54-12м	47,12
	Овощи свежие (огурцы)	35	0,35	0,00	0,75	5,72		7,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	38	2,88	0,30	22,04	99,28		2,47
Итого за обед		693	19,12	21,12	86,73	630,94		74,97
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	123,40	155	12,74
	Биточки рубленые из птицы	80	15,25	13,61	10,68	175,57	500	40,88
	Каша вязкая перловая	100	2,89	5,51	20,33	124,75	510	7,10
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	1,95
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	20	1,00	0,88	0,32	1,31	101	4,39
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,10
	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		2,81
Итого за обед		664	27,30	25,69	99,97	667,46		74,97
Среднее значение за 10 дней:			218,91 21,89	224,33 22,43	931,80 93,18	6580,13 658,01		