



«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Летницкая СОШ № 16  
Им.Героя Соц.труда Н.В.Переверзевой



И.Н.Хребтова

«02» сентября 2024

Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Песчанокопского района  
(Обед комплексный)

2024 – 2025 уч. г.



10- дневное меню для организации горячего питания.

| Прием пищи             | Прием пищи, наименование блюда                     | масса порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена блюда,<br>руб |
|------------------------|--|---------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                        |  |                     | белки               | жиры         | углеводы      |                                  |                |                    |
| <b>Неделя 1 День 1</b> |  |                     |                     |              |               |                                  |                |                    |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми (горохом)              | 250                 | 7,88                | 5,73         | 20,35         | 196,43                           | 139            | 16,30              |
|                        | Тефтели из птицы с соусом                          | 80/80               | 10,72               | 16,69        | 40,48         | 275,47                           | 462            | 33,15              |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая                         | 130                 | 3,73                | 4,41         | 24,79         | 162,03                           | 508            | 15,68              |
|                        | Овощи свежие (помидоры)                            | 40                  | 0,44                | 0,08         | 1,52          | 8,54                             | 24             | 8,57               |
|                        | Кофейный напиток                                   | 200                 | 1,14                | 0,66         | 6,82          | 37,80                            | 692            | 3,50               |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 35                  | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                            |                | 2,80               |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>815</b>          | <b>26,57</b>        | <b>27,85</b> | <b>114,26</b> | <b>771,71</b>                    |                | <b>80,00</b>       |
| <b>Неделя 1 День 2</b> |  |                     |                     |              |               |                                  |                |                    |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем                       | 250                 | 9,75                | 10,20        | 16,00         | 284,75                           | 110            | 20,20              |
|                        | Жаркое по-домашнему                                | 220                 | 13,91               | 16,85        | 66,95         | 348,27                           | 436            | 53,90              |
|                        | Чай с сахаром                                      | 200/12              | 0,19                | 0,04         | 10,98         | 43,90                            | 685            | 3,10               |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 35                  | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                            |                | 2,80               |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>717</b>          | <b>26,51</b>        | <b>27,37</b> | <b>114,23</b> | <b>768,36</b>                    |                | <b>80,00</b>       |
| <b>Неделя 1 День 3</b> |  |                     |                     |              |               |                                  |                |                    |
| Обед                   | Суп-лапша домашняя (лапша п/ф)                     | 250                 | 6,46                | 5,46         | 30,83         | 149,50                           | 148            | 15,64              |
|                        | Плов из птицы                                      | 220                 | 16,13               | 17,87        | 42,38         | 397,00                           | 492            | 48,06              |
|                        | Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью | 40                  | 0,87                | 4,03         | 1,47          | 48,93                            | 54-6з          | 8,80               |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                        | 200                 | 0,47                | 0,00         | 19,78         | 112,68                           | 639            | 4,70               |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 35                  | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                            |                | 2,80               |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>745</b>          | <b>26,59</b>        | <b>27,64</b> | <b>114,76</b> | <b>799,55</b>                    |                | <b>80,00</b>       |
| <b>Неделя 1 День 4</b> |  |                     |                     |              |               |                                  |                |                    |
| Обед                   | Суп картофельный с крупой (пшено)                  | 250                 | 6,89                | 7,52         | 26,53         | 178,60                           | 138            | 15,43              |
|                        | Рыба, тушеная в томате с овощами                   | 70/50               | 13,77               | 14,26        | 41,16         | 264,25                           | 374            | 29,32              |
|                        | Пюре картофельное                                  | 150                 | 3,07                | 5,31         | 19,82         | 174,01                           | 520            | 25,04              |
|                        | Напиток лимонный                                   | 200                 | 0,12                | 0,02         | 6,74          | 68,00                            | 699            | 7,41               |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 35                  | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                            |                | 2,80               |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>755</b>          | <b>26,51</b>        | <b>27,39</b> | <b>114,55</b> | <b>776,30</b>                    |                | <b>80,00</b>       |
| <b>Неделя 1 День 5</b> |  |                     |                     |              |               |                                  |                |                    |
| Обед                   | Суп картофельный с клецками                        | 250                 | 7,77                | 6,09         | 24,25         | 176,93                           | 155            | 15,42              |
|                        | Мясо тушеное с овощами                             | 40/40               | 10,34               | 15,96        | 23,24         | 207,18                           | 433            | 41,58              |
|                        | Макаронные изделия отварные                        | 150                 | 5,32                | 5,52         | 26,80         | 219,50                           | 332            | 15,50              |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                        | 200                 | 0,47                | 0,00         | 19,78         | 112,68                           | 639            | 4,70               |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 35                  | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                            |                | 2,80               |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>715</b>          | <b>26,56</b>        | <b>27,85</b> | <b>114,37</b> | <b>807,73</b>                    |                | <b>80,00</b>       |



| Прием пищи              | Прием пищи, наименование блюда           | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|-------------------------|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------|
|                         |  |                  | белки               | жиры         | углеводы      |                               |             |                 |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |  |                  |                     |              |               |                               |             |                 |
| Обед                    | Суп-лапша домашняя (лапша п/ф)           | 250              | 6,46                | 5,46         | 30,83         | 149,50                        | 148         | 15,64           |
|                         | Ёжики из птицы                           | 70/40            | 14,22               | 18,28        | 35,44         | 308,81                        | 54-15M      | 42,09           |
|                         | Каша вязкая пшеничная                    | 100              | 2,87                | 3,72         | 16,79         | 153,22                        | 510         | 8,20            |
|                         | Овощи свежие (огурцы)                    | 20               | 0,20                | 0,00         | 0,43          | 3,27                          | 24          | 4,80            |
|                         | Напиток яблочный                         | 200              | 0,15                | 0,14         | 9,93          | 64,00                         | 701         | 6,47            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 35               | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                         |             | 2,80            |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>715</b>       | <b>26,56</b>        | <b>27,88</b> | <b>113,72</b> | <b>770,24</b>                 |             | <b>80,00</b>    |
| <b>Неделя 2 День 7</b>  |  |                  |                     |              |               |                               |             |                 |
| Обед                    | Суп картофельный с клецками              | 250              | 7,77                | 6,09         | 24,25         | 176,93                        | 155         | 15,42           |
|                         | Котлеты рубленые с белокачанной капустой | 80               | 10,98               | 16,32        | 36,02         | 264,20                        | 455         | 37,58           |
|                         | Макаронные изделия отварные              | 130              | 4,61                | 4,78         | 23,23         | 190,20                        | 332         | 13,43           |
|                         | Овощи свежие (помидоры)                  | 20               | 0,22                | 0,04         | 0,76          | 4,27                          | 24          | 4,30            |
|                         | Компот из свежих яблок                   | 200              | 0,15                | 0,14         | 9,93          | 41,50                         | 631         | 6,47            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 35               | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                         |             | 2,80            |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>715</b>       | <b>26,39</b>        | <b>27,65</b> | <b>114,49</b> | <b>768,54</b>                 |             | <b>80,00</b>    |
| <b>Неделя 2 День 8</b>  |  |                  |                     |              |               |                               |             |                 |
| Обед                    | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250              | 7,12                | 8,54         | 39,14         | 255,13                        | 124         | 23,53           |
|                         | Плов из птицы                            | 220              | 16,13               | 17,87        | 42,38         | 397,00                        | 492         | 48,06           |
|                         | Салат из свеклы                          | 20               | 0,26                | 0,90         | 1,52          | 15,20                         | 34          | 2,51            |
|                         | Чай с сахаром                            | 200/12           | 0,19                | 0,04         | 10,98         | 43,90                         | 685         | 3,10            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 35               | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                         |             | 2,80            |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>737</b>       | <b>26,36</b>        | <b>27,63</b> | <b>114,32</b> | <b>802,67</b>                 |             | <b>80,00</b>    |
| <b>Неделя 2 День 9</b>  |  |                  |                     |              |               |                               |             |                 |
| Обед                    | Суп картофельный с бобовыми (горохом)    | 250              | 7,88                | 5,73         | 20,35         | 196,43                        | 139         | 16,30           |
|                         | Капуста, тушеная с мясом птицы           | 60               | 12,49               | 16,19        | 34,10         | 193,85                        | 440         | 30,76           |
|                         | Пюре картофельное                        | 150              | 3,07                | 5,31         | 19,82         | 174,01                        | 520         | 25,04           |
|                         | Компот из смеси сухофруктов              | 200              | 0,47                | 0,00         | 19,78         | 112,68                        | 639         | 4,70            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 40               | 3,04                | 0,32         | 23,20         | 104,50                        |             | 3,20            |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>700</b>       | <b>26,95</b>        | <b>27,55</b> | <b>117,25</b> | <b>781,47</b>                 |             | <b>80,00</b>    |
| <b>Неделя 2 День 10</b> |  |                  |                     |              |               |                               |             |                 |
| Обед                    | Борщ с капустой и картофелем             | 250              | 9,75                | 10,20        | 16,00         | 284,75                        | 110         | 20,20           |
|                         | Бефстроганов из птицы                    | 40/50            | 11,22               | 12,19        | 24,87         | 155,62                        | 437         | 41,89           |
|                         | Каша вязкая ячневая                      | 100              | 2,10                | 3,10         | 15,38         | 104,00                        | 510         | 5,10            |
|                         | Салат из свеклы                          | 40               | 0,53                | 1,80         | 3,04          | 30,40                         | 34          | 4,61            |
|                         | Нисель плодово-ягодный                   | 200              | 0,23                | 0,01         | 35,27         | 142,20                        | 648         | 5,40            |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 35               | 2,66                | 0,28         | 20,30         | 91,44                         |             | 2,80            |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>715</b>       | <b>26,49</b>        | <b>27,58</b> | <b>114,86</b> | <b>808,41</b>                 |             | <b>80,00</b>    |