

Утверждаю:
 Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
 А.А. Нейжмак
 2025г.

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 1
 Имени Героя Российской Федерации
 2025г.
 3 Т. Клец

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
 для обучающихся 5-11 классов с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2025 год

Обед 5-11 кл. 60руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	260	2,21	7,2	9,76	114,01	100,98	20,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Бутерброд с колбасой вареной	80	8,14	6,45	16,87	158,29	6,25	33,0
Итого за Обед		570	13,31	14,04	62,87	434		60,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Сырок творожный БМ ГОСТ	30	2,4	7,8	1,65	114,3	990	36,89
Итого за Обед		520	14,18	14,21	53,83	429,83		60,0

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Икра кабачковая консервированная	60	1,15	5,35	4,63	71,4	823,08	17,15
	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	11,58	116,06	132,03	11,95
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		530	13,12	15,49	55,33	417,3		60,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Пирожок печеный	80	7,6	4,7	24,6	147,9	220,34	35,65
Итого за Обед		560	13,03	8,13	73,33	397,92		60,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	100,81	21,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Кондитерское изделие	40	2,4	8	19,2	176	968	27,69
Итого за Обед		530	7,96	13,99	63,13	437,9		60,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	11,0

Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Блинчики с натуральной фруктовой начинкой	100	5,03	9,25	27,34	212,54	500	42,1
Итого за Обед	530	9,91	12,44	77,31	462,59		60,0

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 60	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,01	111,02	13,55
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Плюшка	100	6,93	5,95	23,1	173,6	916	35,84
Итого за Обед		540	13,24	9,93	68,38	417,71		60,0

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,18	6,3	17,41	119,38	100,97	12,75
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	300,01	11,85
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	70	8,44	8,93	18,94	182,44	11,15	33,0
	Итого за Обед		550	13,38	15,82	63,89	429,22	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	100,83	12,9
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,49	300,97	7,81
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Сырок творожный БМ ГОСТ	30	2,4	7,8	1,65	114,3	990	36,89
	Итого за Обед		440	7,67	10,48	53,72	370,49	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	113,14	100,94	10,0
	Сок фруктовый	200	18	22	148	820	949	33,66
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Кондитерское изделие	16	0,8	4,16	19,76	80	968,38	13,94
Итого за Обед		446	27,94	31,15	200,48	1093,84		60,0
Итого за период		5 216	133,74	145,68	772,27	4890,8		
Среднее значение за период			13,4	14,6	77,2	489,1		