

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
Ирина Владимировна Сидорова
2025г.

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

Комплекс 5-11 кл. 95 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7,0
	Плов	180	15,88	32	36,72	477,65	443,1	82,6
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого		470	19,44	32,49	64,86	610,35		95,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,28	7,2
	Жаркое по-домашнему из курицы	180	22,32	5,58	15,84	203,13	987,04	79,15
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого		490	27,48	12,52	58,19	456,11		95,0

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7,0
	Биточки рубленные куриные	100	12,89	10,71	12,25	196,91	1 006,19	53,84
	Картофельное пюре	170	3,63	5,89	22,44	157,99	831,06	28,68
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	35	3,01	0,18	18,9	81,2	600,4	2,48
Итого		565	20,63	16,88	65,29	488,1		95,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс	Салат Степной	60	0,84	0,11	4,38	22,3	25,02	9,6
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	1 010	58,04
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	18,7
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого		580	25	12,21	76,74	520,36		95,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс	Овощи свежие	70	0,56	0,07	1,75	9,8	948,09	12,65
	Котлета Московская	100	13,16	28,54	11,06	353,14	889,03	66,69
	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого		590	22,18	32,48	72,07	670,91		95,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Комплекс								
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	17,39	22,46	48,86	466,67	719,03	89,1
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого		430	20,09	23,04	78,13	600,75		95,0
Неделя: 2 День: вторник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс								
	Овощи свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	948,08	10,65
	Сосиски в соусе томатном	110	7,56	13,02	4,04	163,92	220,91	56,99
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	18,7
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого		590	18,12	19,52	73,5	544,08		95,0
Неделя: 2 День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс								
	Наггетсы куриные	90	15,93	9,81	12,64	169,65	992,11	69,86
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,41	7,14	40,8	264,86	811,04	18,98
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого		500	28,82	17,47	81,84	568,91		95,0
Неделя: 2 День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс								
	Салат из свеклы и зелёного горошка	60	0,94	6,05	4,84	77,57	805,13	9,75
	Плов куриный	200	27,3	8,1	33,2	314,6	331,17	59,54
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,05
Итого		532	33,84	19,98	96,89	677,95		95,0
Неделя: 2 День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Комплекс								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,5	9,15	8,7	122,25	26,52	11,61
	Тефтели "Ёжики" мясные	100	11,83	22,55	12,89	303,21	220,83	53,11
	Макароны отварные	200	7,2	11,53	43,73	262,4	814,01	21,62
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого		630	24,11	43,75	93,92	823,36		95,0
Итого за период		5 377	239,71	230,34	761,43	5960,88		
Среднее значение за период			24	23	76,1	596,1		