

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ Привольненская НОШ



Т.Ю.Дуванская

«09» января 2023г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(завтрак)

2022- 2023 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	28,90	6,49	6,48	20,00	124,00	188
	Булочка с вареной сгущенкой "Вкусняшка"	100	22,00	6,60	10,40	47,80	308,00	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (апельсин)	100	14,39	0,80	0,20	13,30	53,00	386
Итого за завтрак		612	70,73	14,19	17,13	96,30	545,00	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	47,77	13,11	15,12	41,34	451,13	492
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	0,93	2,00	33,55	71
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20*	104,50	
	Кондитерские изделия	40	12,87	4,80	5,86	21,44	139,40	96
Итого за завтрак		560	70,73	22,44	22,89	94,80	766,38	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	6,01	8,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленные (огурцы)	30	5,64	0,40	0,05	1,40	7,50	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,46	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		547	70,73	22,24	15,77	66,06	584,03	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	40,77	11,63	11,56	14,95	194,38	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Салат из моркови и яблок	30	4,44	0,30	3,05	2,15	37,10	54-11
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		529	70,73	19,07	21,78	77,71	547,38	

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Сардельки отварные	100	42,20	11,40	18,20	1,30	214,00	294
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,32	8,49	7,16	32,34	246,00	508
	Соус томатный	20	1,52	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из квашеной капусты	25	5,37	0,32	1,28	12,17	6,10	45
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		535	70,73	25,04	28,11	77,61	622,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	43,03	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Зеленый горошек консервированный	30	8,39	0,88	0,05	1,78	11,10	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		510	70,73	17,29	14,50	79,29	581,10	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	34,94	11,53	9,61	8,64	197,52	500
	Рис припущенный	150	11,58	3,46	4,80	22,96	196,90	512
	Соус томатный	20	1,52	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из моркови и яблок	30	4,44	0,30	3,05	2,15	37,10	54-11
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерские изделия	40	13,50	4,80	5,86	21,44	139,40	96
Итого за завтрак		582	70,73	23,97	24,17	86,59	733,32	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	24,86	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	26,89	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (мандарины)	100	13,54	1,50	0,00	22,40	95,60	386
Итого за завтрак		599	70,73	21,91	20,80	95,18	577,10	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	36,82	13,47	14,30	24,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Зеленый горошек консервированный	30	8,39	0,88	0,05	1,78	11,10	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		574	70,73	21,49	21,52	86,43	491,80	

Неделя 2 День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	32,32	8,56	5,69	9,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,32	8,49	7,16	32,34	246,00	508
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	0,93	2,00	33,55	71
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (пориями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00	
Итого за завтрак		595	70,73	20,82	21,40	82,35	687,52	

соотношение

208,46	208,07	842,32	6136,03
20,85	20,81	84,23	613,60
1	1	4	