

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«06» октября 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



И.Лапика

«06» октября 2023г

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

2023- 2024 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	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 (яблоки)	138	13,54	0,55	0,55	13,52	61,27	386
Итого за завтрак		637	70,73	20,96	21,35	86,30	542,77	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	47,77	13,11	15,12	41,34	451,13	492
	Салат из квашеной капусты	20	4,69	0,26	1,02	1,74	4,88	45
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,40	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		530	70,73	22,35	22,98	94,54	737,71	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	36,43	7,85	4,81	6,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Винегрет овощной	40	7,03	0,47	3,91	2,67	44,74	71
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		537	70,73	20,35	18,43	65,68	590,29	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	43,41	11,63	11,56	14,95	194,38	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленные (помидоры)	25	4,73	0,35	0,12	2,87	17,9	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		517	70,73	19,01	18,84	69,65	512,08	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Сардельки отварные	100	48,09	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
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		500	70,73	23,96	26,75	59,64	590,18	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	51,29	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Каша вязкая пшеничная	150	8,40	4,30	4,08	25,18	154,83	508
	Овощи соленные (огурцы)	30	5,64	0,40	0,05	1,40	7,50	
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		510	70,73	16,63	14,27	68,91	490,63	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	39,08	11,53	9,61	8,64	197,52	500
	Макаронные изделия отварные	130	9,22	4,61	4,26	23,23	190,23	332
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	20	4,52	0,14	0,48	2,41	13,60	45
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	13,08	4,30	6,40	18,90	129,00	
Итого за завтрак		522	70,73	23,81	21,11	82,80	678,75	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша молочная манная	200	18,27	5,35	5,74	25,29	174,30	311
	Булочка с вареной сгущенкой "Вкусняшка"	100	22,00	6,60	10,40	47,80	308,00	
	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77,00	337
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (яблоки)	150	14,52	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за завтрак		719	70,73	17,63	20,84	103,24	685,90	
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	25	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	38	2,32	2,89	0,30	22,04	99,28	
Итого за завтрак		567	70,73	21,34	21,50	85,27	486,58	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	35,31	8,56	5,69	9,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	130	14,41	7,36	6,21	28,03	213,20	508
	Винегрет овощной	40	7,03	0,47	3,91	2,67	44,74	71
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,40	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,58	0,08	7,25	0,13	66,00	
Итого за завтрак		580	70,73	20,65	24,04	70,33	643,71	

206,69 210,11 786,36 5958,60
20,67 21,01 78,64 595,86
1 1 4

соотношение

3

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

131 листа (ов)

Директор В.А.Лысенко

