



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 01 » сентября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



О.И.Лапика

« 01 » сентября 2022г

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	Омлет натуральный	110	30,85	9,07	3,18	28,80	195,33	340
	Сосиски отварные	50	22,30	5,85	7,80	10,10	126,40	413
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,54	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00	
Итого за завтрак		462	71,66	18,55	18,63	74,21	541,79	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	47,77	13,11	15,12	41,34	451,13	492
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		554	71,66	20,26	19,98	80,88	675,78	
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 свежие (огурцы)	40	5,54	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00	
Итого за завтрак		540	71,66	18,87	18,59	74,57	610,54	
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
	Овощи свежие (помидоры)	35	5,45	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		534	71,66	19,16	18,80	76,89	517,75	

Неделя 1								
День 5								
Завтрак	Бефстроганов из птицы	50/50	45,83	7,75	9,16	9,31	186,00	437
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,32	8,49	7,16	32,34	246,00	508
	Салат из белокочанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	13,12	42,85	43
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		520	71,66	21,17	20,75	84,79	617,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150/10	54,98	10,15	12,17	40,94	255,20	362
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		415	71,66	17,81	17,58	70,96	451,25	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	10,25	8,54	7,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	11,58	3,46	4,80	22,96	196,90	512
	Соус томатный	20	1,35	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из белокочанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	3,12	42,85	43
	Чай с лимоном	200/12/7	5,44	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Кондитерские изделия	40	12,72	4,80	5,86	21,44	139,40	96
Итого за завтрак		579	71,66	23,25	23,51	95,38	733,22	
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 сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие	100	17,48	1,50	0,00	22,40	95,60	386
Итого за завтрак		592	71,66	21,80	20,79	86,40	561,00	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	37,76	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	8,46	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	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		574	71,66	21,49	21,52	86,43	491,80	

Неделя 2								
День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	32,65	8,56	5,69	9,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,32	8,49	7,16	32,34	246,00	508
	Овощи свежие (помидоры)	35	5,45	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (поряями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00	
Итого за завтрак		595	71,66	20,86	20,54	81,68	661,44	

	203,22	200,69	812,19	5861,72
	20,32	20,07	81,22	586,17
соотношение	1	1	4	