

«Утверждаю»



«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6



**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Дубовского района  
(завтрак 1-4кл)**

**2022 – 2023 уч. г.**

## 10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Сосиски отварные	50	23,50	5,85	9,80	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	100	7,97	3,55	3,28	21,87	146,30	332
	Капуста тушеная	50	9,85	1,20	1,51	4,87	37,83	534
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	39	3,09	2,96	0,31	22,62	101,89	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		566	70,40	18,73	19,87	91,44	554,47	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	200	36,25	9,87	11,63	41,34	282,46	492
	Винегрет овощной	50	7,95	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		515	70,40	18,20	28,05	74,83	600,43	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	29,48	6,49	6,48	20,00	124,00	188
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	24,83	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Фрукты свежие (апельсины)	80	13,75	0,72	0,16	6,48	30,24	
Итого за завтрак		560	70,40	18,49	19,17	56,88	414,64	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из моркови с яблоками	50	6,54	0,46	5,08	3,58	61,83	49
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		562	70,40	18,90	28,49	63,37	650,61	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	100	39,57	12,93	11,81	23,27	216,98	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи соленые (огурцы)	40	7,64	0,50	0,06	1,87	10,00	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		530	70,40	21,41	19,65	77,37	520,68	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
Завтрак	Нагетсы куриные	80	38,59	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,06	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	20	4,53	0,51	2,05	19,47	9,76	45
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		592	70,40	17,55	16,91	107,96	581,94	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	39,13	15,25	3,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	195,90	512
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Овощи соленные (помидоры)	30	5,47	0,56	0,12	2,87	17,90	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		530	70,40	23,42	15,97	74,64	586,55	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,23	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со молоком сгущенным	150/20	26,88	9,24	8,15	56,00	333,00	733
	Кофейный напиток на молоке	200	9,54	3,87	2,86	11,19	86,00	692
	Фрукты свежие (апельсины)	80	13,75	0,72	0,16	6,48	30,24	
Итого за завтрак		650	70,40	23,80	20,06	107,67	648,14	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	33,72	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Салат из квашеной капусты	30	6,54	0,51	2,05	19,47	9,76	45
	Какао с молоком сгущенным	200	13,82	3,48	3,37	22,28	101,60	694
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		550	70,40	25,17	22,51	100,17	580,29	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,69	14,47	13,30	34,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Зеленый горошек консервированный	25	6,74	0,73	0,04	1,48	9,25	
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		572	70,40	22,31	26,62	87,48	539,85	

207,98 217,30 841,81 5677,60

20,80 21,73 84,38 567,76

1 1 4

Содержание