



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6

*Загоруйко* Л.В.Загоруйко

«01» сентября 2022г

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

2022 – 2023 уч. г.

Завтрак	Молоко натуральное стерилизованное	110	35,32	3,89	3,91	4,28	464,75	340
	Сладкая творожная масса	50	21,90	5,00	3,40	20,27	176,46	413
	Сметана 20% жирности	25	7,73	1,70	3,07	6,49	15,93	39
	Чай с сахаром	200/12	7,30	0,49	0,84	30,00	48,63	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,36	360
	Фрукты свежие	100	17,40	1,70	0,58	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		577	78,11	17,34	13,20	71,97	484,93	1560
Итого за 10 дней								
Завтрак	Молоко натуральное стерилизованное	110	35,32	3,89	3,91	4,28	464,75	340
	Магазинные изделия (печенье)	150	10,76	3,37	4,32	20,00	315,92	331
	Сметана 20% жирности	30	9,77	2,05	0,90	1,14	31,76	320
	Чай с сахаром	200/12	7,30	0,49	0,84	30,00	48,63	580
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,36	360
	Фрукты свежие	100	17,40	1,70	0,58	8,70	44,76	386
Итого за завтрак		570	78,11	18,13	17,51	71,30	554,12	1560
Итого за 10 дней								
Завтрак	Молоко натуральное стерилизованное	110	35,32	3,89	3,91	4,28	464,75	340
	Магазинные изделия (печенье)	150	10,76	3,40	4,21	19,00	315,92	331
	Сметана 20% жирности	30	9,77	2,05	2,30	1,08	28,97	43
	Чай с сахаром	200	7,30	1,14	0,87	6,71	37,80	582
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,36	360
	Фрукты свежие	100	17,40	1,70	0,80	35,90	64,80	707
Итого за завтрак		520	78,11	18,13	18,26	87,00	574,15	1560
Итого за 10 дней								

## 10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	110	30,32	7,30	3,18	12,80	195,33	340
	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	9,80	10,10	126,40	413
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,73	0,20	0,025	0,63	3,50	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		577	78,11	17,32	13,79	72,91	491,91	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	386,24	492
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	0,40	0,30	10,30	45,50	386
Итого за завтрак		645	78,11	21,17	21,40	90,30	608,07	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,08	0,24	9,72	45,36	386
Итого за завтрак		679	78,11	19,12	17,52	73,50	564,52	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	Бефстроганов из птицы	50/50	41,70	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Салат из белокочанной капусты	20	3,73	0,50	2,30	2,08	28,57	43
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
Итого за завтрак		650	78,11	18,15	16,59	87,96	573,15	

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	33,16	10,34	9,45	18,62	173,58	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	20	2,73	0,16	0,02	0,50	2,80	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	-0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
Итого за завтрак		699	78,11	17,88	16,56	99,33	552,76	

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	130/10	45,11	20,60	10,55	9,48	221,17	362
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		547	78,11	28,05	15,76	58,86	441,60	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	10,25	5,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	100	8,58	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный	20	1,30	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из белокочанной капусты	30	4,27	0,75	3,45	13,12	42,85	43
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	0,40	0,30	10,30	45,50	386
Итого за завтрак		620	78,11	18,86	20,00	83,54	591,37	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,71	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со молоком сгущенным	130/20	22,00	9,24	8,16	56,00	333,00	733
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,00	1,00	0,00	25,40	86,60	707
	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,08	0,24	9,72	45,36	386
Итого за завтрак		912	78,11	21,48	17,32	131,54	707,76	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,15	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
Итого за завтрак		740	78,11	25,62	20,55	90,26	627,01	

Неделя 2 День 10								
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	7,10	0,73	0,04	1,48	9,25	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707
Итого за завтрак		752	78,11	22,47	20,42	106,95	534,33	

210,12	179,91	895,15	5692,48
21,01	17,99	89,52	569,25
1	1	4	

соотношение

Примерное 10 - дневное меню  
для питания школьников  
Дубовского района  
(завтрак)

2022 - 2023 уч. г.

101	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
102	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
103	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
104	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
105	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
106	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
107	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
108	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
109	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
110	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
111	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
112	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
113	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
114	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
115	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
116	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
117	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
118	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
119	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08
120	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08	08.08

08.08 08.08 08.08 08.08 08.08 08.08 08.08 08.08 08.08 08.08

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

*№ 151* листа (ов)

Директор


