

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«12» января 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6



Л.В.Загоруйко

«12» января 2023г

Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Дубовского района  
(завтрак 5-11кл)

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		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
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
	Калуста тушеная	50	9,85	1,20	1,51	4,87	37,83	534
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	3,09	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		559	61,01	15,44	15,46	96,24	519,43	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак	Глив 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	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		495	61,01	17,36	21,85	68,90	508,31	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
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 на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
Итого за завтрак		480	61,01	20,50	21,83	54,68	437,80	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
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 яблонами	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	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		542	61,01	18,06	22,29	57,44	558,49	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
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 соленные (огурцы)	30	5,43	0,40	0,05	1,40	7,50	
	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	
Итого за завтрак		490	61,01	17,96	17,20	66,45	448,66	



Прием 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	30	6,54	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	
Итого за завтрак		502	61,01	16,05	16,41	86,96	537,54	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
Завтрак	Биточки рубленные 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	196,90	512
	Соус томатный	20	1,58	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Овощи соленые (помидоры)	25	4,70	0,47	0,10	2,39	14,92	
	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	
Итого за завтрак		515	61,01	23,25	9,83	74,03	517,57	
<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	8,16	56,00	333,00	733
	Чай с сахаром	200/12	2,50	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,40	1,50	0,50	21,00	44,40	386
Итого за завтрак		682	61,01	20,90	17,58	117,42	620,20	
<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
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		559	61,01	21,23	19,11	87,29	512,57	
<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	30	2,32	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		552	61,01	21,47	20,42	81,55	447,73	

192,22    181,98    790,96    5108,30  
19,22    18,20    79,10    510,83  
1    1    4

соотношение