

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«14» октября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



С.Ю.Лысикова

«14» октября 2022г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(завтрак 1-4кл)**

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	150	40,32	8,95	7,64	31,45	277,00	340
	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	9,80	10,10	126,40	413
	Икра кабачковая	40	6,55	0,80	1,40	3,36	58,80	57
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	41	2,24	3,12	0,33	23,78	107,11	
Итого за завтрак		493	73,91	18,91	19,21	75,11	613,21	
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	43,64	386,24	492
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	0,93	2,00	33,55	71
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за завтрак		655	73,91	22,15	22,65	90,36	682,44	
Неделя 1								
День 3								
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 соленные (огурцы)	30	4,77	0,40	0,05	1,40	7,50	24
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за завтрак		689	73,91	19,47	17,95	84,54	612,98	
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	Бефстроганов из птицы	50/55	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 квашеной капусты	35	5,19	0,42	1,80	17,03	39,70	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,16	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		495	73,91	21,31	20,60	83,31	577,55	
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
	Салат из свеклы с зеленым горошком	20	2,73	0,40	1,35	2,28	22,80	34
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за завтрак		659	73,91	18,48	18,57	96,21	578,88	

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 молоком сгущенным	150/20	55,11	13,60	14,55	20,48	231,60	362
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		444	73,91	20,42	19,35	58,88	449,85	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	38,82	9,75	8,23	12,01	197,52	500
	Рис припущенный	150	12,87	4,39	6,80	34,97	196,91	512
	Соус томатный	20	1,30	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из квашеной капусты	30	4,98	0,38	1,54	14,60	7,32	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,16	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		545	73,91	22,83	22,47	93,38	611,80	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,71	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	24,67	10,14	11,87	23,58	222,60	11
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Йогурт Фруте 2,5 %	1/125	27,23	2,80	2,50	15,80	78,70	698
Итого за завтрак		617	73,91	23,10	23,29	79,80	544,10	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,15	11,56	13,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Овощи соленные (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386

Итого за завтрак		700	73,91	22,64	22,76	91,19	613,43	
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	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	1 шт	12,90	0,60	0,60	14,70	66,60	386
Итого за завтрак		712	73,91	22,83	21,10	102,05	540,45	

Среднее значение за 10 дней:
соотношение

212,14	207,95	854,83	5824,69
21,21	20,80	85,48	582,47
1	1	4	