

«Утверждаю»



«Согласовано»



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(завтрак)

2022 – 2023 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

№	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводи		
Неделя 1 День 1	Завтрак	Омлет натюральный	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
		Икра кабачковая	30	4,27	0,60	1,05	2,52	44,10	57
		Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
Неделя 1 День 2	Завтрак	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	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
Итого за завтрак			505	61,01	21,55	22,05	86,66	615,84	
	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
Итого за завтрак			539	61,01	18,87	17,35	69,84	546,38	
	Неделя 1 День 4								
	Завтрак	Бекстрогов 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 квашеной капусты	25	4,27	0,32	1,28	12,17	6,10	45
Итого за завтрак			200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
		Кофейный напиток	30	1,62	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Итого за завтрак		455	61,01	16,97	15,57	72,65	464,08	
	Неделя 1 День 5								
	Завтрак	Котлеты рыбные из птицы	80	33,16	10,34	9,45	18,62	173,58	498
Итого за завтрак			150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
		Пюре картофельное							
		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	
Итого за завтрак			509	61,01	17,88	17,97	81,51	512,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена				Энергетическая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			блюда, руб	белки	жиры	углеводы			
Неделя 2									
День 6	Пудинг из творога (запеченный)	130/10	45,11	20,60	10,55	9,48	221,17	362	
Завтрак	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	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50		
Итого за завтрак		407	61,01	27,31	15,34	43,66	423,32		
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 квашеной капусты	25	4,27	0,32	1,28	12,17	6,10	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		
Итого за завтрак		475	61,01	18,79	17,61	78,09	535,24		
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	
	Фрукты свежие	100	14,33	1,50	0,00	22,40	95,60	386	
Итого за завтрак		592	61,01	21,80	20,79	86,40	561,00		
Неделя 2									
День 9									
Завтрак	Тфтели 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 соленные (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	2,87	17,90		
	Кофейный напиток на молоке	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		
Итого за завтрак		550	61,01	22,04	20,16	76,49	546,83		
Неделя 2									
День 10									
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,69	14,47	13,30	34,04	164,80	374	
	Любое 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		
Итого за завтрак		562	61,01	22,23	20,50	87,35	473,85		

соотношение

203,66 181,65 736,45 516,93

20,37 18,17 73,65 516,69

1 1 4