

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



г. Сальск

Ю.Лысикова

Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов из семей
мобилизованных лиц
г. Сальска
(завтрак)

2022 – 2023 уч. г.

Примерное 10- дневное меню (завтрак) для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из семей мобилизованных лиц

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
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
	Икра кабачковая	35	5,81	0,70	2,10	2,16	51,45	57
	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		454	65,99	17,19	15,45	63,46	537,68	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	230	42,10	14,16	16,42	57,12	403,79	492
	Винегрет овощной	50	7,95	0,58	1,55	3,33	55,92	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		565	65,99	22,40	23,38	90,47	655,76	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	60/60	41,89	11,77	14,41	3,89	185,86	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (огурцы)	40	6,45	0,53	0,06	1,87	10,00	
	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		569	65,99	20,96	19,76	70,96	579,86	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Бефстроганов из птицы	50/50	41,70	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Салат из квашеной капусты	40	6,99	0,51	2,05	19,47	9,76	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	32	1,73	2,43	0,26	18,56	83,60	
Итого за завтрак		492	65,99	18,41	17,21	85,90	504,12	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	35,41	11,63	10,63	20,95	195,28	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	5,46	0,80	2,70	4,56	45,60	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		539	65,99	19,57	20,50	86,12	556,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150/10	50,09	15,69	17,94	23,63	255,19	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	40	2,16	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		427	65,99	22,40	22,73	57,81	457,34	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	34,17	10,25	5,54	10,68	175,57	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	4,85	0,36	1,54	14,60	34,03	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	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		530	65,99	19,91	21,47	92,18	628,81	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	24,69	12,46	11,10	42,50	248,63	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		642	65,99	24,29	23,01	94,90	610,73	
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	150	16,53	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Овощи соленные (помидоры)	40	6,45	0,75	4,03	3,82	23,87	
	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	
Итого за завтрак		590	65,99	22,23	21,17	77,44	552,80	
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	40	9,18	1,17	0,06	2,37	14,80	
	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		584	65,99	22,78	20,53	97,02	495,50	

соотношение

210,14 205,21 816,26 5579,38
21,01 20,52 81,63 557,94
1 1 4