

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
«01» сентября 2022г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 6 х.Комаров

И.А.Лапоногова
МБОУ - СОШ
«01» сентября 2022г
х.Комаров

Примерное 10-дневное меню
для льготного питания
школьников
Мартыновского района
2022 – 2023 уч.г.

Льготный завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	60	23,74	6,72	7,54	16,05	106,80	455
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	Икра кабачковая	25	4,41	0,38	1,18	1,84	25,80	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,58	3,87	2,86	11,19	86,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		425	46,99	17,56	17,18	70,63	469,40	
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	Плов из птицы	200	36,92	10,80	13,95	33,49	361,00	492
	Овощи свежие (огурцы)	30	4,09	0,24	0,03	0,75	4,25	24
	Кофейный напиток	200	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		470	46,99	15,22	14,96	60,74	507,55	
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	60/25	32,81	8,42	6,64	14,05	130,75	471
	Каша вязкая пшеничная	100	4,86	2,86	5,73	16,78	103,23	510
	Салат из белокочанной капусты	25	4,94	0,35	1,62	6,15	20,09	43
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за завтрак		452	46,99	14,10	14,27	58,16	376,35	
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,56	10,26	9,18	42,00	208,00	302
	Пирожок с повидлом (собственного произв)	100	24,00	4,18	6,22	25,32	275	442
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
Итого за завтрак		512	46,99	14,63	15,44	73,74	526,90	
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	60	24,84	7,75	6,75	14,97	115,19	498
	Пюре картофельное	100	11,57	2,05	3,54	13,21	92,93	520
	Винегрет овощной	30	5,60	0,35	2,93	2,00	33,55	71
	Кофейный напиток	200	2,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		430	46,99	14,33	14,20	56,68	383,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Лапшевник с творогом с молоком сгущенным	100/20	29,81	7,12	8,11	29,96	240,66	225
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		387	46,99	13,83	12,90	56,06	442,81	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	70	27,72	8,35	10,10	9,54	118,63	500
	Рис припущенный	100	7,52	2,40	3,21	24,29	179,30	512
	Соус томатный с овощами	20	2,28	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из свеклы	40	3,49	0,53	1,80	3,04	30,40	45
	Кофейный напиток	200	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		470	46,99	16,56	16,83	66,28	492,83	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	30,95	7,35	8,61	6,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	Овощи свежие (помидоры)	20	3,35	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		452	46,99	14,57	14,33	56,08	427,14	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Плов из птицы	200	36,92	10,80	13,95	33,49	361,00	492
	Овощи свежие (огурцы)	30	4,09	0,24	0,03	0,75	4,25	24
	Кофейный напиток	200	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		470	46,99	15,22	14,96	60,74	507,55	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	24,32	8,04	7,19	14,40	103,00	374
	Пюре картофельное	100	11,57	2,05	3,54	13,21	92,93	520
	Салат из белокочанной капусты	30	6,72	0,54	2,59	2,34	32,14	43
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	1,95	2,28	0,24	14,76	78,38	
Итого за завтрак		462	46,99	13,10	13,60	51,13	350,35	

завтрак 25%

149,12 148,67 610,24 4484,85

14,91 14,87 61,02 448,49

соотношение

1 1 4

3