

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«Утверждаю»


Директор ООО «Мегаполис»

  
В.А. Лысенко

«01» сентября 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 6 х. Комаров

  
И.А. Лапоногова

«01» сентября 2022г



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

## Завтрак

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Вес блюда | Цена блюда, руб | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------|--|-----------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                        |  |           |                 | белки               | жиры  | углеводы |                               |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b> |  |           |                 |                     |       |          |                               |             |
| Завтрак                | Омлет с сыром                            | 150       | 41,84           | 9,93                | 7,12  | 27,37    | 324,70                        | 342         |
|                        | Овощи свежие (помидоры)                  | 40        | 6,71            | 0,44                | 0,08  | 1,52     | 8,54                          |             |
|                        | 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                        |             |
|                        | Кондитерские изд                         | 1 шт      | 15,16           | 2,8                 | 9,52  | 21,45    | 139,4                         |             |
| Итого за завтрак       |  | 489       | 74,89           | 20,08               | 19,90 | 81,21    | 663,14                        |             |
| <b>Неделя 1 День 2</b> |  |           |                 |                     |       |          |                               |             |
| Завтрак                | Плов из птицы                            | 220       | 44,40           | 11,87               | 7,32  | 53,34    | 397,00                        | 492         |
|                        | Овощи свежие (огурцы)                    | 40        | 5,46            | 0,32                | 0,04  | 1,00     | 5,66                          | 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                        |             |
|                        | Сыр "Российский" (порциями)              | 15        | 12,15           | 3,48                | 4,43  | 0,00     | 53,75                         | 97          |
|                        | Масло (порциями)                         | 10        | 6,90            | 0,08                | 7,25  | 0,13     | 66                            | 96          |
| Итого за завтрак       |  | 525       | 74,89           | 19,93               | 20,02 | 80,97    | 664,71                        |             |
| <b>Неделя 1 День 3</b> |  |           |                 |                     |       |          |                               |             |
| Завтрак                | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе    | 75/25     | 44,59           | 9,27                | 12,05 | 5,06     | 163,44                        | 471         |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая               | 150       | 15,91           | 8,49                | 6,56  | 38,34    | 246,00                        | 508         |
|                        | Салат из белокочанной капусты            | 30        | 6,72            | 0,56                | 2,59  | 9,84     | 32,14                         | 43          |
|                        | Чай с лимоном                            | 200/12/7  | 5,07            | 0,30                | 0,05  | 15,20    | 60,00                         | 686         |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 40        | 2,60            | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 104,50                        |             |
| Итого за завтрак       |  | 539       | 74,89           | 21,66               | 21,57 | 88,12    | 606,08                        |             |
| <b>Неделя 1 День 4</b> |  |           |                 |                     |       |          |                               |             |
| Завтрак                | Каша вязкая молочная "Дружба"            | 200       | 20,46           | 10,26               | 9,18  | 42,00    | 208,00                        | 302         |
|                        | Яйца вареные                             | 50        | 10,50           | 4,78                | 4,05  | 0,25     | 77                            | 337         |
|                        | 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         |
|                        | Фрукты свежие                            | 1 шт      | 17,50           | 0,60                | 0,60  | 6,70     | 66,60                         |             |
| Итого за завтрак       |  | 712       | 74,89           | 20,01               | 20,09 | 80,69    | 670,50                        |             |
| <b>Неделя 1 День 5</b> |  |           |                 |                     |       |          |                               |             |
| Завтрак                | Котлеты рубленные из птицы               | 90        | 36,65           | 9,63                | 5,49  | 21,95    | 232,78                        | 498         |
|                        | Пюре картофельное                        | 150       | 17,76           | 3,30                | 5,44  | 22,21    | 151,40                        | 520         |
|                        | Соус томатный                            | 30        | 2,00            | 0,09                | 0,74  | 2,91     | 21,00                         | 587         |
|                        | Винегрет овощной                         | 50        | 9,34            | 0,59                | 4,89  | 3,34     | 55,92                         | 71          |
|                        | Кофейный напиток на молоке сгущенном     | 200       | 6,54            | 3,87                | 3,48  | 11,10    | 91,20                         | 690         |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 40        | 2,60            | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 104,50                        |             |
| Итого за завтрак       |  | 560       | 74,89           | 20,52               | 20,36 | 81,19    | 656,80                        |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда  | Цена блюда, руб | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   |
|-------------------------|--|------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                         |  |            |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               |               |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |  |            |                 |                     |              |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          | Лепешки с творогом с молоком сгущенным     | 150/20     | 37,57           | 10,69               | 12,17        | 44,94        | 361,00                        | 225           |
|                         | Чай с лимоном                              | 200/12/7   | 5,07            | 0,30                | 0,05         | 15,20        | 60,00                         | 686           |
|                         | 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            |
|                         | Фрукты свежие                              | 1 шт       | 17,50           | 0,60                | 0,60         | 6,70         | 66,60                         |               |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>594</b> | <b>74,89</b>    | <b>18,11</b>        | <b>17,57</b> | <b>86,52</b> | <b>645,85</b>                 |               |
| <b>Неделя 2 День 7</b>  |  |            |                 |                     |              |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          | Биточки рубленые из птицы                  | 90         | 36,55           | 6,16                | 6,98         | 12,01        | 152,52                        | 500           |
|                         | Рис припущенный                            | 150        | 11,28           | 3,46                | 4,80         | 34,96        | 196,90                        | 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 на молоке сгущенном       | 200        | 6,54            | 3,87                | 3,48         | 11,10        | 91,20                         | 690           |
|                         | 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            |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>555</b> | <b>74,89</b>    | <b>21,64</b>        | <b>22,55</b> | <b>83,7</b>  | <b>651,47</b>                 |               |
| <b>Неделя 2 День 8</b>  |  |            |                 |                     |              |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          | Мясо тушеное с овощами                     | 50/50      | 38,59           | 10,81               | 7,01         | 8,24         | 154,88                        | 433           |
|                         | Макаронные изделия отварные                | 150        | 10,29           | 5,32                | 4,92         | 26,80        | 219,50                        | 332           |
|                         | Овощи свежие (помидоры)                    | 40         | 6,71            | 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                        |               |
|                         | Печенье "Галюня" с какао-молочной начинкой | 40         | 14,27           | 3,20                | 10,20        | 28,40        | 174,80                        | 698           |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>582</b> | <b>74,89</b>    | <b>23,00</b>        | <b>22,57</b> | <b>91,06</b> | <b>706,12</b>                 |               |
| <b>Неделя 2 День 9</b>  |  |            |                 |                     |              |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          | Плов из птицы                              | 220        | 44,40           | 11,87               | 7,32         | 53,34        | 397,00                        | 492           |
|                         | Овощи свежие (огурцы)                      | 40         | 5,46            | 0,32                | 0,04         | 1,00         | 5,66                          | 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                        |               |
|                         | Сыр "Российский" (порциями)                | 15         | 12,15           | 3,48                | 4,43         | 0,00         | 53,75                         | 97            |
|                         | Масло (порциями)                           | 10         | 6,90            | 0,08                | 7,25         | 0,13         | 66                            | 96            |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                    |            | <b>525</b>      | <b>74,89</b>        | <b>19,93</b> | <b>20,02</b> | <b>80,97</b>                  | <b>664,71</b> |
| <b>Неделя 2 День 10</b> |  |            |                 |                     |              |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          | Рыба, тушеная в томате с овощами           | 80/55      | 36,24           | 13,47               | 4,40         | 32,04        | 164,80                        | 374           |
|                         | Пюре картофельное                          | 150        | 17,76           | 3,30                | 5,44         | 22,21        | 151,40                        | 520           |
|                         | Салат из белокочанной капусты              | 40         | 8,96            | 0,75                | 3,45         | 3,12         | 42,85                         | 43            |
|                         | 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                        |               |
|                         | Масло (порциями)                           | 10         | 6,90            | 0,08                | 7,25         | 0,13         | 66                            | 96            |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>587</b> | <b>74,89</b>    | <b>20,83</b>        | <b>20,90</b> | <b>83,60</b> | <b>573,45</b>                 |               |

завтрак 25%

185,78 185,53 757,06 5838,12

18,58 18,55 75,71 583,81

соотношение

1 1 4