



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2023г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3 сл.Б.Орловка

В.Н.Долматова

«01» сентября 2023г

Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(завтрак) *1-4 кл*  
2023 – 2024 уч.г.

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>								
<b>Завтрак</b>	Ёжики из птицы	90/40	42,25	10,56	10,64	19,84	204,20	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,88	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>575</b>	<b>83,40</b>	<b>22,15</b>	<b>22,69</b>	<b>86,20</b>	<b>654,79</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Наггетсы куриные	90	44,21	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	9,13	0,60	3,68	19,68	138,24	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>83,40</b>	<b>22,33</b>	<b>25,32</b>	<b>99,58</b>	<b>798,34</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	230	47,61	15,38	13,93	38,18	285,90	492
	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	30/30	8,31	0,57	0,09	1,89	10,61	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,45	3,87	2,86	11,19	86,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	16,15	2,68	8,70	30,68	167,50	489
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>83,40</b>	<b>25,54</b>	<b>25,90</b>	<b>101,62</b>	<b>654,51</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,30	13,26	9,18	42,00	208,00	302
	Сосиска запеченная в тесте	90	40,00	7,09	11,73	23,24	255,07	747
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
		<b>640</b>	<b>83,40</b>	<b>21,25</b>	<b>21,56</b>	<b>87,14</b>	<b>589,67</b>	

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	38,94	10,63	10,24	21,95	232,78	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	24
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	14,86	0,40	0,40	4,47	44,40	489
Итого за завтрак		<b>620</b>	<b>83,40</b>	<b>18,83</b>	<b>17,10</b>	<b>76,13</b>	<b>576,54</b>	

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>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,96	5,49	4,54	32,86	144,22	160
	Пудинг из творога (запеченный)	150	48,36	10,99	12,17	10,94	385,00	362
	Джем фруктовый(порция)	20	9,60	0,00	0,00	12,00	48,00	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>83,40</b>	<b>19,71</b>	<b>17,07</b>	<b>81,90</b>	<b>725,62</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки по-белорусски	100	53,09	10,7	13,1	17,8	188	467
	Рис припущенный	150	11,28	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Овощи свежие (огурцы)	50	6,83	0,40	0,05	1,25	7,08	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>83,40</b>	<b>22,57</b>	<b>22,49</b>	<b>87,70</b>	<b>609,88</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	9,01	8,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Фрукты свежие (апельсины)	150	22,19	0,60	0,60	6,70	66,60	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>83,40</b>	<b>18,85</b>	<b>17,83</b>	<b>72,66</b>	<b>599,96</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	200	41,85	13,38	12,11	33,20	248,61	492
	Салат "Мозаика"	30	6,72	0,72	2,36	3,12	37,72	94
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	11,85	4,30	6,40	18,90	129,00	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>83,40</b>	<b>22,23</b>	<b>21,83</b>	<b>88,02</b>	<b>630,33</b>	

Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	75/50	51,70	13,97	15,26	26,62	431,40	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	24
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		555	83,40	20,93	21,11	84,71	752,96	

завтрак 25%		<b>192,16</b>	<b>191,07</b>	<b>777,64</b>	<b>5962,27</b>
соотношение		<b>19,22</b>	<b>19,11</b>	<b>77,76</b>	<b>596,23</b>
		1	1	4	