



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
(завтрак 5-11кл)
2023 – 2024 уч.г.

завтрак 5-11 кл

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-------------------------|--|------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Ёжики из птицы | 90/50 | 42,82 | 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) | 50 | 8,38 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,68 | |
| | 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 | |
| Итого за завтрак | | 580 | 73,49 | 18,78 | 18,28 | 86,58 | 603,18 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Наггетсы куриные | 80 | 39,29 | 6,89 | 8,14 | 10,94 | 165,33 | 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 | 50 | 10,52 | 1,08 | 4,03 | 1,83 | 61,17 | 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 | |
| Итого за завтрак | | 550 | 73,49 | 21,3 | 21,63 | 79,26 | 663,9 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из птицы | 200 | 41,18 | 14,37 | 12,11 | 33,20 | 248,61 | 492 |
| | Овощи свежие (огурцы, помидоры) | 20/20 | 5,55 | 0,38 | 0,06 | 1,26 | 7,07 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 8,45 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86,00 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,16 | 2,28 | 0,24 | 17,40 | 78,38 | |
| | Блинчики с фруктовой начинкой | 60 | 16,15 | 2,68 | 8,70 | 30,68 | 167,50 | 489 |
| Итого за завтрак | | 530 | 73,49 | 23,58 | 23,97 | 93,73 | 587,56 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 150 | 15,22 | 9,95 | 6,88 | 31,50 | 185,00 | 302 |
| | Сосиска запеченная в тесте | 90 | 40,00 | 7,09 | 11,73 | 23,24 | 295,07 | 747 |
| | Чай с лимоном | 200 | 5,60 | 0,30 | 0,05 | 15,20 | 60,00 | 54-3 гн |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 110 | 12,67 | 0,44 | 0,44 | 4,91 | 48,84 | |
| Итого за завтрак | | 550 | 73,49 | 17,78 | 19,10 | 74,85 | 588,91 | |
| 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 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 8,45 | 2,87 | 4,86 | 11,19 | 86,00 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,88 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 104,50 | |
| Итого за завтрак | | 520 | 73,49 | 20,16 | 20,90 | 76,03 | 580,34 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена блюда, руб | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-------------------------|--|------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 19,96 | 5,49 | 4,54 | 32,86 | 174,22 | 160 |
| | Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 41,33 | 9,53 | 10,55 | 9,48 | 325,00 | 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 |
| | Итого за завтрак | 550 | 73,49 | 15,21 | 15,13 | 60,76 | 591,12 | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Завтрак | | | | | | | |
| | Биточки по-белорусски | 80 | 44,55 | 8,56 | 8,88 | 14,24 | 150,4 | 467 |
| | Рис припущенный | 150 | 11,28 | 3,46 | 5,80 | 34,96 | 269,54 | 512 |
| | Соус томатный с овощами | 30 | 2,48 | 1,10 | 0,74 | 2,91 | 22,20 | 588 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 40 | 5,46 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,66 | |
| | 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 | |
| | Итого за завтрак | 540 | 73,49 | 20,35 | 19,26 | 83,89 | 643,5 | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Завтрак | | | | | | | |
| | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 38,59 | 9,81 | 9,01 | 28,24 | 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 | 32 | 2,29 | 2,43 | 0,26 | 18,56 | 83,61 | |
| | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 12,15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 97 |
| | Итого за завтрак | 527 | 73,49 | 21,88 | 21,68 | 87,12 | 592,34 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Завтрак | | | | | | | |
| | Плов из птицы | 220 | 46,44 | 14,71 | 13,32 | 36,52 | 273,47 | 492 |
| | Салат "Мозаика" | 30 | 6,72 | 1,72 | 2,36 | 3,12 | 37,72 | 94 |
| | 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 | |
| | Десерт "Тонди Чоко" | 30 | 11,85 | 4,30 | 6,40 | 18,90 | 129,00 | |
| | Итого за завтрак | 520 | 73,49 | 24,07 | 22,45 | 93,42 | 604,69 | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Завтрак | | | | | | | |
| | Рыба, запеченная под молочным соусом | 70/40 | 45,51 | 15,10 | 17,60 | 25,83 | 236,60 | 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 | |
| | 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 | |
| | Итого за завтрак | 530 | 73,49 | 21,19 | 23,36 | 72,86 | 515,94 | |

204,30 205,76 808,50 5971,48
20,43 20,58 80,85 597,15