

«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Шербинин

« 11 » ноябрь 2021г



«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская СШ № 12

О.Ю.Безуглова

« 11 » ноябрь 2021г



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(завтрак)

2021 – 2022 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

1 неделя понедельник							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
342	Омлет с сыром	150	51,77	11,93	13,32	27,48	324,70
	Икра кабачковая	50	6,70	1,00	3,00	4,20	73,50
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	454	65,54	15,89	16,65	64,10	549,64
1 неделя вторник							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
492	Плов из птицы	230	43,39	21,25	8,56	38,03	415,04
43	Салат из белокочанной капусты	30	2,88	0,75	3,45	3,12	42,85
692	Кофейный напиток на молоке	200	6,77	3,87	2,86	11,19	93,00
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,50	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	510	65,54	32,01	19,58	69,56	696,08
1 неделя среда							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	22,34	6,25	7,35	30,00	211,13
97	Сыр "Российский" (порциями)	20	14,00	3,8	4,8	0	60
	Хлеб пшеничный	30	1,70	2,28	0,24	14,76	78,38
693	Какао с молоком	200	11,50	4,68	3,52	12,50	100,40
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого завтрак:	700	65,54	18,01	16,11	77,46	536,51
1 неделя четверг							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
437	Гуляш	60/50	42,19	18,76	4,78	4,31	186,00
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	14,65	8,49	6,56	38,34	246,00
45	Салат из квашеной капусты	30	4,46	0,38	0,07	1,30	7,32
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	525	65,54	31,43	12,35	67,99	568,56
1 неделя пятница							

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
498	Котлеты рубленые из птицы	90	36,45	11,63	8,63	11,95	172,78
520	Пюре картофельное	150	16,50	3,30	5,44	22,21	151,40
	Зеленый горошек консервированный	30	5,52	0,88	0,05	1,79	11,10
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	524	65,54	18,77	14,45	68,37	486,72

2 неделя понедельник							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
413	Сосиски отварные	50	22,37	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	150	9,58	5,32	4,92	32,80	219,50
	Итого за блюдо	30	4,02	0,60	1,80	2,52	44,10
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
698	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	22,50	2,60	4,70	11,30	103,00
	Итого завтрак:	584	65,54	17,33	23,15	89,14	644,44
2 неделя вторник							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	50,94	23,15	12,17	10,94	255,20
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,70	2,28	0,24	14,76	78,38
	Кондитерские изд	1 шт	10,80	1,80	2,86	41,44	139,40
	Итого завтрак:	452	65,54	27,42	15,31	78,12	516,88
2 неделя среда							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная рисовая	250	22,34	6,60	6,77	35,83	230,63
97	Сыр "Российский" (порциями)	20	14,00	3,8	4,8	0	60
	Хлеб пшеничный	30	1,70	2,28	0,24	14,76	78,38
693	Какао с молоком	200	11,50	4,68	3,52	12,50	100,40
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого завтрак:	700	65,54	18,36	15,53	83,29	556,01
2 неделя четверг							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
454	Котлеты мясо-картофель-ные по-хлыновски	90	35,51	15,25	3,54	10,67	135,57
512	Рис припущенный	150	10,13	3,46	4,80	34,96	196,90
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	5,16	0,36	1,20	6,03	20,40
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,50	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	520	65,54	26,35	14,91	75,70	535,86
2 неделя пятница							

№ рецептур	Продукты, наименование, количество	масса, кг	Цена блока, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
374	Рыба , тушеная в томате с овощами	80/55	30,23	14,47	8,30	7,04	164,80
520	Пюре картофельное	150	16,50	3,30	5,44	22,21	151,40
	Кукуруза консервированная	30	7,91	0,62	0,11	3,06	15,67
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,00	2,66	0,28	17,22	91,44
96	Масло (маргарин)	10	6,80	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	572	65,54	21,32	21,42	56,08	533,21

226,89	169,46	729,81	5623,91
22,69	16,95	72,98	562,39
1	1	4	

соотношение

«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»


А.Н.Шербинин
« 10 » ноябрь 2021г

«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская СШ № 12


О.Ю.Безуглова
« 10 » ноябрь 2021г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(завтрак)

2021 – 2022 уч. г.