

«Утверждаю»  
Общество с ограниченной  
ответственностью  
«МЕГАПОЛИС»  
Директор ООО «Мегаполис»  
В.А.Лысенко  
«01» сентября 2023г

«Согласовано»  
Директор МБОУ Романовская СШ № 12  
С.Ю. Безуглова  
«01» сентября 2023г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Дубовского района  
(завтрак 1-4кл)**

**2023 – 2024 уч. г.**

## 10- дневное меню для организации горячего питания

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>	Ежики из птицы	90/40	41,20	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	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>70,40</b>	<b>18,67</b>	<b>18,26</b>	<b>89,72</b>	<b>601,04</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	200	40,49	13,38	12,11	33,20	248,61	492
	Салат "Мозаика"	30	6,73	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	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>70,40</b>	<b>17,93</b>	<b>15,43</b>	<b>72,64</b>	<b>501,33</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	16,30	4,12	3,40	24,65	108,17	160
	Пудинг из творога (запеченный)	130	41,90	9,52	10,55	9,48	333,67	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>70,40</b>	<b>13,83</b>	<b>13,99</b>	<b>52,55</b>	<b>533,74</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	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	54-6э
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>70,40</b>	<b>19,09</b>	<b>26,43</b>	<b>66,89</b>	<b>625,48</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	100	39,34	12,93	11,81	23,27	216,98	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,72	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	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>70,40</b>	<b>21,35</b>	<b>19,67</b>	<b>77,02</b>	<b>519,22</b>	

Присл. пп.	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>	Наггетсы куриные	80	38,60	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,31	0,20	0,03	0,63	3,54	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,68	1,50	0,50	21,00	44,40	386
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>70,40</b>	<b>17,14</b>	<b>13,95</b>	<b>94,99</b>	<b>581,17</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из птицы	90	39,13	15,25	13,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	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
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	40	8,51	0,87	4,03	1,47	48,93	54-6з
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,64	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	35	2,70	3,04	0,32	23,20	104,50	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>70,40</b>	<b>27,59</b>	<b>26,91</b>	<b>84,32</b>	<b>639,30</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,52	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со молоком сгущенным	150/20	26,88	9,24	8,16	56,00	333,00	733
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Фрукты свежие (апельсины)	150	19,50	1,35	0,30	12,15	56,70	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>70,40</b>	<b>21,70</b>	<b>18,00</b>	<b>108,97</b>	<b>626,40</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Тефтели из птицы с соусом	80/80	33,73	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,20	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	11,85	4,30	6,40	18,90	129,00	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>70,40</b>	<b>25,35</b>	<b>23,53</b>	<b>79,46</b>	<b>624,25</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,70	14,47	13,30	34,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Зеленый горошек консервированный	25	6,64	0,73	0,04	1,48	9,25	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,08	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>70,40</b>	<b>22,31</b>	<b>26,62</b>	<b>87,48</b>	<b>539,85</b>

204,96    202,79    814,04    5791,78  
20,50    20,28    81,40    579,18

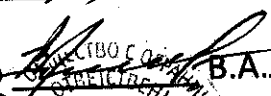
соотношение

1    1    4

8

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

лиш 13 листа (ов)

Директор  В.А. Лысенко

