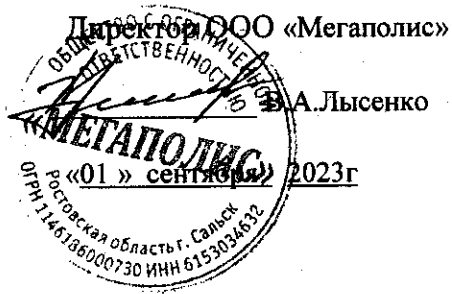
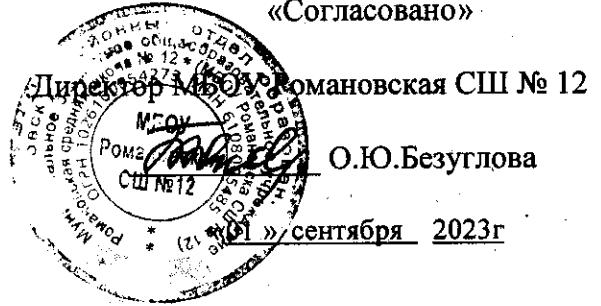


«Утверждаю»



«Согласовано»



**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Дубовского района  
(завтрак 5-11кл)**

**2023 – 2024 уч. г.**

## 10- дневное меню для организации горячего питания 5-11 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Ёжики из птицы	80/40	38,11	9,39	9,46	17,64	181,50	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,29	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Овощи свежие (помидоры)	30	5,03	0,33	0,06	1,14	6,4	
	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>490</b>	<b>61,01</b>	<b>19,38</b>	<b>14,73</b>	<b>72,75</b>	<b>486,00</b>	
<b>Неделя 1</b>								
<b>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	
	Сыр "Российский" (порциями)	10	8,11	2,32	2,95	0,00	35,83	97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>61,01</b>	<b>19,65</b>	<b>17,78</b>	<b>65,94</b>	<b>470,56</b>	
<b>Неделя 1</b>								
<b>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)	100	32,51	7,32	8,12	7,29	256,67	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>470</b>	<b>61,01</b>	<b>11,63</b>	<b>11,56</b>	<b>50,36</b>	<b>456,74</b>	
<b>Неделя 1</b>								
<b>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	54-6з
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>61,01</b>	<b>18,25</b>	<b>20,23</b>	<b>60,96</b>	<b>533,36</b>	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	80	33,24	10,34	9,45	18,62	173,58	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (помидоры)	25	4,20	0,28	0,05	0,95	5,33	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>61,01</b>	<b>17,84</b>	<b>17,20</b>	<b>66,00</b>	<b>446,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	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)	40	5,29	0,32	0,05	1,01	5,67	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2-гн
	Хлеб пшеничный	44	3,39	3,34	0,35	25,52	114,95	
Итого за завтрак		514	61,01	16,06	13,50	76,69	549,35	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	80	34,89	13,56	12,04	9,49	156,06	500
	Рис припущенный	120	8,75	2,88	3,86	29,15	163,00	512
	Соус томатный с овощами	20	1,65	0,73	0,49	1,94	14,80	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	6,64	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	35	2,70	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за завтрак		485	61,01	24,35	23,17	73,08	553,20	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,52	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	23,30	8,00	7,07	48,53	288,60	733
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Фрукты свежие (яблоки)	120	13,69	1,80	0,60	25,20	53,28	386
Итого за завтрак		670	61,01	20,91	17,21	114,55	578,58	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	33,73	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи свежие (помидоры)	35	5,69	0,38	0,07	1,33	7,47	
	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	
Итого за завтрак		585	61,01	18,66	18,68	75,77	579,34	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	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	30	2,31	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		540	61,01	21,47	20,42	81,55	447,73	

188,20 174,48 737,65 5101,35  
18,82 17,45 73,77 510,14  
соотношение 1 1 4

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

три / 3 листа (ов)

Директор А. Лысенко

