



«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

«15 января» 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская СШ № 12

О.Ю.Безуглова

«15 января» 2022г



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

2021 – 2022 уч. г.

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
340	Омлет натуральный	150	46,50	12,68	17,97	3,24	277,00
	Икра кабачковая	50	7,34	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	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	454	61,01	16,64	21,30	39,86	501,94
1 неделя вторник							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
492	Плов из птицы	220	39,79	20,33	8,19	36,38	397,00
	Кукуруза консервированная	20	5,78	0,42	0,07	2,04	10,45
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,00	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого	490	61,01	28,03	13,63	62,46	590,44
1 неделя среда							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	22,61	6,25	7,35	30	211,13
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,00	3,48	4,43	0,00	53,75
96	Масло (порциями)	10	7,00	0,08	6,12	0,13	66,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	722	61,01	13,66	18,42	78,53	552,82
1 неделя четверг							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
437	Гуляш	60/50	42,45	18,76	4,78	4,31	186,00

508	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,71	5,48	4,23	23,95	155,80
45	Салат из квашеной капусты	20	3,41	0,25	0,05	0,87	4,88
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	465	61,01	28,29	10	53,17	475,92
1 неделя пятница							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
498	Котлеты рубленые из птицы	80	31,46	10,34	7,67	10,62	173,58
520	Пюре картофельное	150	19,51	3,30	5,44	22,21	151,40
	Зеленый горошек консервированный	20	5,64	0,59	0,03	1,19	7,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	497	61,01	17,08	13,46	62,22	467,72

87,06 55,51 256,38 2086,90
17,41 11,10 51,28 417,38

соотношение

1 1 4

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
413	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	120	7,73	4,26	3,94	26,24	175,60
	Икра кабачковая	30	4,41	0,60	1,80	2,52	44,10
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	26	1,57	1,98	0,21	12,79	67,93
698	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	22,50	2,60	4,70	11,30	103,00
Итого завтрак:		538	61,01	15,48	22,09	73,93	560,93
2 неделя вторник							
№ рецептуры	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	130/20	45,57	20,06	10,55	9,48	271,17
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Кондитерское изделие	1шт	11,00	1,8	2,86	41,44	139,4
Итого		425	61,01	25,66	14,35	74,96	539,81
2 неделя среда							
№ рецептуры	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	22,61	6,6	6,77	35,83	230,63
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,00	3,48	4,43	0,00	53,75
96	Масло (порциями)	10	7,00	0,08	6,12	0,13	66,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
Итого		722	61,01	14,01	17,84	84,36	572,32
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
500	Биточки рубленые из птицы	80	33,66	15,25	3,54	10,68	175,57

512	Рис припущенный	150	10,45	3,46	4,80	34,96	196,90
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	5,46	0,36	1,20	6,03	20,40
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
96	Масло (порциями)	10	7,00	0,08	6,12	0,13	66,00
	Итого	505	61,01	22,95	16,60	75,84	588,11
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Продукты, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,46	14,47	8,30	7,04	164,80
520	Пюре картофельное	150	19,51	3,30	5,44	22,21	151,40
	Зеленый горошек консервированный	20	5,64	0,59	0,03	1,19	7,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,10	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	552	61,01	21,21	14,09	54,08	458,94

86,43	67,58	300,54	2262,18
17,29	13,52	60,11	452,44
1	1	4	

соотношение