



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2022г



«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская СШ № 12

О.Ю.Безуглова

«01» сентября 2022г

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

2022 – 2023 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	Пищевые вещества, г			Цена	Всего	Всего	Наименование	Блюда	Блюда	руб	Белки	Жиры	Углеводы	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	
				г	г	г																			
340	Завтрак	Омлет натуральный	110	30,32	7,30	3,18	12,80	195,33	340	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
413	Завтрак	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	9,80	10,10	126,40	413	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
685	Завтрак	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
685	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	685	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
97	Завтрак	Сыр "Российский" (попцям)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
386	Завтрак	Фрукты свежие	1 шт	17,10	0,40	0,30	10,30	45,50	386	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
492	Завтрак	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	386,24	492	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
692	Завтрак	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	692	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
692	Завтрак	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
692	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	692	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
97	Завтрак	Фрукты свежие	1 шт	17,10	0,40	0,30	10,30	45,50	97	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
645	Итого за	Завтрак	645	78,11	21,17	21,40	90,30	608,07	645	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
433	Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
332	Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
332	Завтрак	Овощи свежие (помидоры)	30	4,77	0,33	0,06	1,14	6,40	332	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
686	Завтрак	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
686	Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	686	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
386	Завтрак	Фрукты свежие	1 шт	17,10	1,08	0,24	9,72	45,36	386	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
679	Итого за	Завтрак	679	78,11	19,12	17,52	73,50	564,52	679	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
437	Завтрак	Бфстроганов из птицы	50/50	41,70	7,75	9,16	12,31	186,00	437	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
508	Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
43	Завтрак	Салат из белокочанной капусты	20	3,73	0,50	2,30	2,08	28,57	43	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
692	Завтрак	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
707	Итого за	Завтрак	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал
650	Итого за	Завтрак	650	78,11	18,15	16,59	87,96	573,15	650	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал	№	Смергетическ	ая ценность,	ккал

2

6

Неделя 1	День 5									
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	80	33,16	10,34	9,45	18,62	173,58	498		
	Люре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520		
	Овощи свежие (огурцы)	20	2,73	0,16	0,02	0,50	2,80			
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38			
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707		
Итого за завтрак		699	78,11	17,88	16,56	99,33	552,76			

Итого за											
Зарпак	80/55	31,69	14,47	13,30	34,04	164,80	374				
Плюс, вычислен в томате с осовлами	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520				
Плюс катрофенное	25	7,10	0,73	0,04	1,48	9,25					
Зеленый горошек мороженорожанный	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685				
Чай с сахаром	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38					
Хлеб пшеничный	1/200	17,10	1,00	0,00	25,40	86,60	707				
Сок апельсиновый 1/л	752	78,11	22,47	20,42	106,95	534,33					

210,12 179,91 895,15 5692,48
 21,01 17,99 89,52 569,25
 1 1 4
 1 1 4
 СОТВОРИТЕ

5