



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

2023 – 2024 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	32,40
	Пирожок с повидлом	100	9,80	9,76	42,90	367,00		32,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
Итого за завтрак		519	20,59	19,29	78,10	581,00		70,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	230	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	56,16
	Винегрет овощной	30	0,35	4,13	2,00	41,94	71	5,66
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	19,14	86,21		2,78
Итого за завтрак		512	18,63	16,74	78,40	556,85		70,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,49	6,54	39,86	184,22	160	22,35
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/20	10,13	10,82	26,45	250,00	362	45,05
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		532	17,81	17,40	77,29	478,12		70,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	7,85	4,00	15,40	123,90	437	44,01
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	13,92
	Салат из квашеной капусты	20	0,23	0,04	7,54	4,88	45	4,77
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
Итого за завтрак		490	15,58	10,86	79,76	490,58		70,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	80	11,16	12,73	17,34	196,80	498	39,40
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,40	520	19,60
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,19	0,00	0,81	6,13		5,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	685	3,40
Итого за завтрак		507	18,38	19,89	74,54	532,73		70,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	8,97	13,24	277,00	340	44,29
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	9,71
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Бутерброд с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123,00	3	13,40
	Итого за завтрак		447	18,57	24,91	42,72	517,40	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	15,25	7,61	10,68	175,57	500	40,42
	Рис припущенный	100	3,31	3,20	23,31	179,69	512	8,85
	Соус томатный с овощами	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	3,34
	Винегрет овощной	30	0,35	4,13	2,00	41,94	71	5,66
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	8,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
Итого за завтрак		480	26,92	19,48	73,20	615,10		70,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	13,26	9,88	24,00	238,00	302	22,04
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	8,79	10,66	35,45	209,70	733	29,66
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,90
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,63	66,60	386	14,40
	Итого за завтрак		670	23,79	21,80	80,90	552,10	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	75/50	7,47	10,69	5,06	226,00	462	36,46
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,04
	Салат "Мозаика"	20	0,48	1,58	2,08	25,15	94	4,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	685	3,40
	Десерт "Тонди Чоко"	30	7,30	7,40	18,90	196,00		14,00
Итого за завтрак		577	19,78	24,11	95,40	790,38		70,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/55	12,66	12,02	15,27	189,60	374	33,96
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,40	520	19,60
	Овощи соленые (огурцы)	40	0,60	0,00	1,30	9,80	71	7,64
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
	Итого за завтрак		574	20,40	19,19	77,18	545,30	
Средние показатели за завтрак:			139,69	127,66	495,91	3705,57		
Среднее значение за 10 дней:			13,97	12,77	49,59	370,56		
соотношение			1	1	4			