

«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»

 А.Н.Щербинин

«15» октября 2021г



«Согласовано»

Директор МБОУ Романовская СШ № 12

 О.Ю.Безуглова

«15» октября 2021г



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

2021 – 2022 уч. г.

Завтрак 1-4

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
340	Омлет натуральный	150	44,23	12,68	17,97	3,24	277
	Икра кабачковая	40	5,78	0,6	1,88	2,95	31,12
686	Чай с лимоном	200/12/7	4,43	0,25	0,05	6,61	38
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	444	56,64	16,19	20,18	30,02	437,56
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
492	Плов из птицы	200	34,29	16,49	7,44	33,07	360,9
43	Салат из белокочанной капусты	30	2,88	0,75	3,45	3,12	42,85
692	Кофейный напиток на молоке	200	6,77	3,87	2,86	11,19	93
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,50	3,48	4,43	0	53,75
	Итого	480	56,64	27,25	18,46	64,60	641,94
1 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 "Дружба"	250	22,64	6,25	7,35	30	211,13
96	Масло (порциями)	10	6,70	0,08	6,12	0,13	66
97	Сыр "Российский" (порциями)	20	14,00	4,64	5,2	6,4	93,3
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,4
693	Какао с молоком	200	11,50	4,68	3,52	12,5	100,4
	Итого	510	56,64	17,93	22,43	63,79	549,23

1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
437	Гуляш	50/50	36,37	15,63	3,99	3,59	155
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	12,70	8,22	6,34	35,93	246
45	Салат из квашеной капусты	25	3,67	0,3	1	5,03	28,3
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,4
	Итого	522	56,64	26,62	11,61	65,73	551,6
1 неделя пятница							
№ рецептуры	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	29,90	15,25	3,54	10,67	154
520	Пюре картофельное	150	16,46	3,07	5,31	19,82	151,4
	Зеленый горошек консервированный	30	5,84	0,88	0,05	1,78	11,1
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	495	56,64	23	9,84	56,31	445,74

110,99 82,52 280,45 2626,07
22,20 16,50 56,09 525,21

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 молочные	50	19,34	5,85	11,4	10,1	126,4
332	Макаронные изделия отварные	150	9,20	5,32	4,92	32,8	219,5
587	Соус томатный	30	1,66	0,1	0,73	2,67	21
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,8
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
698	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	22,00	2,6	4,7	11,3	103
	Итого	565	56,64	17,67	22,69	80,91	599,14
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) со сметаной	150/20	46,04	23,15	12,17	10,94	383
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,4
96	Масло (порциями)	10	6,70	0,08	6,12	0,13	66
	Итого	422	56,64	25,7	18,57	32,25	571,3
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	22,64	6,6	6,77	35,83	230,63
96	Масло (порциями)	10	6,70	0,08	6,12	0,13	66
97	Сыр "Российский" (порциями)	20	14,00	4,64	5,2	6,4	93,3
	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	78,4
693	Какао с молоком	200	11,50	4,68	3,52	12,5	100,4
	Итого	510	56,64	18,28	21,85	69,62	568,73

2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
454	Котлеты мясные с картофелем по-кыргызски	80	29,09	15,25	3,54	10,67	157
512	Рис припущенный	150	8,60	3,46	4,8	34,96	269
588	Соус томатный с овощами	30	1,82	1,1	0,74	2,91	22,2
685	Чай с лимоном	200/12/7	4,43	0,25	0,05	6,61	38
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
97	Сыр "Российский" (порция)	25	20,50	3,48	4,43	0	53,75
	Итого	528	56,64	25,16	13,84	72,57	631,39
Завтрак:							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак:							
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	3,31	1,1	0,5	7,2	100
520	Пюре картофельное	150	3,46	1,37	0,8	10,8	100
	Кукуруза консервированная	25	7,05	0,52	0,28	2,8	100
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,25	0,04	6,61	100
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	100
	Итого	557	56,64	20,91	14,52	58,25	400

108,76 90,97 308,20
21,75 18,19 62,94
1 1 4

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

лист 15 листа (ов)

Директор

