«Утверждаю»

Директор ООО «Металополис»

_____ В.А.Лысенко

«02» октября 2023г

«Согласовано»

Директор МБОУ Присальская СШ №10

_____ Т.А.Кутнякова

«02» октября 2023г

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников Дубовского района **(завтрак 1-4кл)**

2023 – 2024 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	43,11	9,39	9,46	17,63	181,51	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи соленые (помидоры)	20	4,68	0,38	0,08	1,91	11,94	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		**530**	**70,40**	**17,44**	**17,08**	**87,90**	**581,75**	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	200	40,49	13,38	14,11	33,20	358,61	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	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	17,38	5,00	5,60	17,80	135,00	
Итого за завтрак		**500**	**70,40**	**22,33**	**22,43**	**83,74**	**679,73**	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,00	5,49	4,54	17,86	164,22	160
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	48,80	12,15	12,17	10,94	375,00	362
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
Итого за завтрак		**570**	**70,40**	**17,83**	**16,75**	**35,22**	**583,12**	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	39,48	7,85	9,61	2,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	25	5,37	0,32	1,28	12,17	6,10	45
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		**505**	**70,40**	**16,80**	**22,29**	**77,31**	**563,90**	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	41,21	11,64	10,63	20,94	221,40	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	181,40	520
	Овощи соленые (огурцры)	25	4,73	0,38	0,00	0,81	6,13	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		**505**	**70,40**	**20,00**	**18,41**	**73,98**	**551,23**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	49,10	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,13	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	20	4,37	0,25	0,05	0,87	4,88	45
	Чай с сахаром	200/12	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		**502**	**70,40**	**15,69**	**13,47**	**74,23**	**538,11**	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	39,13	13,55	12,04	9,49	173,57	500
	Рис припущенный	150	10,94	3,46	4,80	34,96	269,54	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Винегрет	40	7,95	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		**540**	**70,40**	**25,61**	**26,27**	**85,00**	**716,93**	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,52	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со молоком сгущенным	150/20	26,88	9,24	8,16	56,00	333,00	733
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Фрукты свежие (яблоки)	150	19,50	0,60	0,60	6,70	66,60	97
Итого за завтрак		**720**	**70,40**	**20,95**	**18,30**	**103,52**	**636,30**	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	36,02	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша вязкая пшеничная	150	9,04	4,30	4,08	25,18	154,83	508
	Салат из моркови и яблок	30	3,94	0,30	3,05	2,15	37,1	54-11
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	16,40	4,30	6,40	18,90	129,00	
Итого за завтрак		**600**	**70,40**	**22,93**	**25,50**	**76,53**	**620,68**	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	33,22	14,47	13,30	34,04	214,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	181,40	520
	Зеленый горошек консервированный	20	5,80	0,58	0,03	1,84	7,40	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,62	0,08	6,12	0,13	66,00	96
Итого за завтрак		**545**	**70,40**	**21,40**	**26,53**	**82,04**	**591,88**	
				200,98	207,03	779,47	6063,63	
				20,10	20,70	77,95	606,36	
	соотношение			1	1	4		