«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

_____ 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 5-11кл)

2023 – 2024 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
еделя 1 День 1								
Завтрак	Ёжики из птицы	70/40	39,51	8,22	8,28	15,44	158,81	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,29	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Овощи соленые (помидоры)	15	3,51	0,29	0,06	1,43	8,96	
	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		**465**	**61,01**	**18,17**	**13,55**	**70,84**	**465,87**	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	48,48	16,97	10,30	52,06	368,70	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	
Итого за завтрак		**520**	**61,01**	**20,92**	**13,02**	**84,80**	**554,82**	
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	100/20	39,41	7,32	8,12	7,29	256,67	362
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
Итого за завтрак		**520**	**61,01**	**13,00**	**12,70**	**31,57**	**464,79**	
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	130	10,15	4,61	4,26	28,43	190,23	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	43	3,41	3,27	0,34	24,94	112,34	
Итого за завтрак		**478**	**61,01**	**16,24**	**15,53**	**74,55**	**476,47**	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	36,63	10,34	9,45	18,62	173,58	498
	Пюре картофельное	120	14,66	3,04	5,44	17,77	145,12	520
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,30	0,00	0,65	4,9	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		**450**	**61,01**	**17,10**	**15,79**	**61,26**	**439,78**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	42,54	6,03	7,12	9,57	144,66	437
	Макаронные изделия отварные	120	9,10	4,26	3,94	26,24	175,60	332
	Салат из квашеной капусты	20	4,37	0,25	0,05	0,87	4,88	45
	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	
Итого за завтрак		**440**	**61,01**	**13,01**	**11,39**	**60,50**	**447,42**	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	70	34,83	11,87	10,54	8,30	151,87	500
	Рис припущенный	120	8,75	2,88	3,86	29,15	215,63	512
	Соус томатный с овощами	20	1,65	0,73	0,49	1,94	14,80	588
	Винегрет	30	5,88	0,44	3,67	2,50	41,94	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		**480**	**61,01**	**22,83**	**22,36**	**76,19**	**619,94**	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,52	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	23,30	8,00	7,07	48,53	288,60	733
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Фрукты свежие (яблоки)	120	13,69	1,80	0,60	25,20	53,28	386
Итого за завтрак		**670**	**61,01**	**20,91**	**17,21**	**114,55**	**578,58**	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	75/50	33,77	9,03	11,13	5,86	138,65	462
	Каша вязкая пшеничная	130	6,04	3,73	3,54	21,82	134,19	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	40	3,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	11,46	0,60	3,68	19,68	138,24	
Итого за завтрак		**565**	**61,01**	**16,89**	**21,76**	**79,13**	**596,58**	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	31,65	12,66	11,64	29,79	144,20	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	1,18	7,40	
	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	
Итого за завтрак		**530**	**61,01**	**20,27**	**18,83**	**82,80**	**481,40**	
				179,34	162,14	736,19	5125,65	
				17,93	16,21	73,62	512,57	
	соотношение			1	1	4		