

«Утверждаю»
Директор ООО «Промсервис»
А.Н.Шербинин
«15» октября 2021 г



«Согласовано»
Директор МБОУ Дубовская СШ № 1
Им. М.Ф.Потапова
В.Н.Носырева
«15» октября 2021 г



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

2021 – 2022 уч. г.

Завтрак 1-4

1 неделя понедельник							
№ рецептур ы	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							
№ рецептур ы	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							
№ рецептур ы	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

2 неделя понедельник							
№ рецептур ы	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							
№ рецептур ы	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							
№ рецептур ы	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 мясо-картофель-ные по-хлыновски	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
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
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,50	3,48	4,43	0	53,75
	Итого	529	56,64	26,20	13,84	72,37	631,39
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	28,83	14,47	8,3	7,04	164,8
520	Пюре картофельное	150	16,46	3,07	5,31	19,82	151,4
	Кукуруза консервированная	25	7,05	0,52	0,09	2,55	13,06
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,9
	Хлеб пшеничный	35	2,20	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого	557	56,64	20,91	14,02	53,05	464,60

108,76	90,97	308,20	2835,16
21,75	18,19	61,64	567,03
1	1	4	

соотношение

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

№ 15 листа (ов)

Директор

