



«Утверждаю»
Директор ООО «Промсервис»
А.Н.Щербинин

11 марта 2022г



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

« 21 » марта 2022г

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

2021 – 2022 уч. г.

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
340	Омлет натуральный	150	46,50	12,68	17,97	3,24	277,00
	Икра кабачковая	40	7,28	0,80	2,40	3,36	58,80
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	444	61,01	16,44	20,70	39,02	487,24
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
492	Плов из птицы	200	39,29	16,49	7,44	33,07	273,10
	Кукуруза консервированная	20	5,78	0,42	0,07	2,04	10,45
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
97	Сыр "Российский"	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	470	61,01	24,19	12,88	59,15	466,54
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,50	5	5,88	24	168,9
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный	40	2,47	3,04	0,32	19,68	104,50
	Итого завтрак:	677	61,01	12,79	16,99	74,99	523,65
1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	

Завтрак:							
437	Бефстроганов из птицы	50/50	41,72	16,63	3,99	3,59	115,85
508	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80
45	Салат из квашеной капусты	20	4,25	0,25	0,05	0,87	4,88
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	26	1,62	1,98	0,21	12,79	67,93
	Итого завтрак:	446	61,01	25,48	9,14	48,02	382,26
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
498	Котлеты рубленные из птицы	80	32,46	10,34	7,67	10,62	173,58
520	Пюре картофельное	130	17,76	2,66	4,60	17,18	120,81
	Зеленый горошек консервированный	20	6,33	0,59	0,03	1,19	7,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	477	61,01	16,44	12,62	57,19	437,13

78,90 51,63 239,35 1809,58
15,78 10,33 47,87 361,92

соотношение

1 1 4

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
498	Биточки рубленые из птицы	50	22,50	9,4	8,43	13,44	128,2
332	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	3,28	21,87	146,30
	Икра кабачковая	30	4,43	0,60	1,80	2,52	44,10
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	26	1,62	1,98	0,21	12,79	67,93
698	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	22,50	2,60	4,70	11,30	103,00
Итого завтрак:		518	61,01	18,32	18,46	72,90	533,43
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	48,75	20,06	10,55	9,48	271,17
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	26	1,62	1,98	0,21	12,79	67,93
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
Итого завтрак:		386	61,01	23,26	17,54	29,22	442,9
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:							
302	Каша вязкая молочная рисовая	200	20,50	5,28	5,42	28,66	184,5
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,40	3,48	4,43	0,00	53,75
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный	40	2,47	3,04	0,32	19,68	104,50
Итого завтрак:		677	60,97	13,07	16,53	79,65	539,25
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	

Завтрак:							
500	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	15,25	3,54	10,68	175,57
512	Рис припущенный	100	7,52	2,31	3,20	23,31	131,27
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	6,63	0,36	1,20	6,03	20,40
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00
	Итого завтрак:	455	61,01	21,80	15,00	64,19	522,48

2 неделя пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,69	14,47	8,30	7,04	164,80
520	Пюре картофельное	130	17,76	2,66	4,60	17,18	120,81
	Зеленый горошек консервированный	25	7,10	0,73	0,04	1,48	9,25
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	35	2,16	2,66	0,28	17,22	91,44
	Итого завтрак:	537	61,01	20,71	13,26	49,34	430,20

81,44	67,03	233,70	2037,83
16,29	13,41	46,74	407,57
1	1	4	

соотношение