


«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»  
В.А.Лысенко  
«17» октября 2022г



«Согласовано»  
Директор МБОУ Дубовская СШ № 1  
Им. М.Ф.Потапова  
М.В.Лобова  
«17» октября 2022г



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

2022 – 2023 уч. г.

## 10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	110	30,32	7,30	3,18	12,80	195,33	340
	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	9,80	10,10	126,40	413
	Икра кабачковая	25	3,73	0,50	1,50	2,10	36,75	57
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>61,01</b>	<b>16,12</b>	<b>14,76</b>	<b>53,38</b>	<b>480,76</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	220	40,30	13,54	15,71	54,64	386,24	492
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	0,93	2,00	33,55	71
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>61,01</b>	<b>20,79</b>	<b>21,97</b>	<b>80,86</b>	<b>589,72</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	12,01	3,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	17,90	6,40	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>529</b>	<b>61,01</b>	<b>18,27</b>	<b>20,24</b>	<b>80,54</b>	<b>519,16</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Бефстроганов из птицы	50/50	41,70	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Салат из квашеной капусты	20	3,73	0,26	1,02	9,74	4,88	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>61,01</b>	<b>16,91</b>	<b>15,31</b>	<b>70,22</b>	<b>462,86</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	80	33,16	10,34	9,45	18,62	173,58	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Салат из свеклы	25	2,73	0,33	1,13	1,90	19,00	34
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>699</b>	<b>61,01</b>	<b>17,05</b>	<b>17,67</b>	<b>75,33</b>	<b>482,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	130/10	45,11	20,60	10,55	9,48	221,17	362
	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>397</b>	<b>61,01</b>	<b>26,55</b>	<b>15,26</b>	<b>37,86</b>	<b>397,20</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	34,06	10,25	5,54	10,68	175,57	500
	Рис припущенный	100	8,58	3,31	3,20	23,31	131,27	512
	Соус томатный	20	1,30	0,65	0,49	1,78	14,00	587
	Салат из квашеной капусты	25	4,27	0,32	1,28	12,17	6,10	45
	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	6,12	0,13	66,00	96
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>61,01</b>	<b>18,03</b>	<b>17,53</b>	<b>72,29</b>	<b>509,12</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,71	9,97	8,88	34,00	198,90	302
	Оладьи со молоком сгущенным	130/20	22,00	9,24	8,16	56,00	333,00	733
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Сок фруктовый т/п	1/200	17,00	1,00	0,00	25,40	86,60	707
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>61,01</b>	<b>20,40</b>	<b>17,08</b>	<b>121,82</b>	<b>662,40</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,15	11,56	11,69	6,48	177,47	462
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	6,58	5,08	28,74	186,96	508
	Овощи соленые (огурцы)	30	4,77	0,40	0,05	1,40	11,25	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>61,01</b>	<b>24,69</b>	<b>20,54</b>	<b>65,12</b>	<b>545,26</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	31,69	14,47	13,30	34,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	520
	Зеленый горошек консервированный	25	7,10	0,73	0,04	1,48	9,25	
	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>752</b>	<b>61,01</b>	<b>21,47</b>	<b>20,42</b>	<b>81,55</b>	<b>447,73</b>	

200,28 180,78 738,97 5096,57  
20,03 18,08 73,90 509,66  
1 1 4

соотношение

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

*№ 13* \_\_\_\_\_ листа (ов)

Директор \_\_\_\_\_ В.А. Лысенко

