


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
«01» сентября 2023г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 8 п. Крутобереж
Е.А.Мамчур
«01» сентября 2023г



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
(завтрак) *1-4кл*
2023 – 2024 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Ёжики из птицы	90/40	42,25	10,56	10,64	19,84	204,20	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	
	Итого за завтрак		575	83,40	22,15	22,69	86,20	654,79
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	44,21	7,75	9,16	12,31	186,00	
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	9,13	0,60	3,68	19,68	138,24	
	Итого за завтрак		580	83,40	22,33	25,32	99,58	798,34
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Плов из птицы	230	47,61	15,38	13,93	38,18	285,90	
	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	30/30	8,31	0,57	0,09	1,89	10,61	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,45	3,87	2,86	11,19	86,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	16,15	2,68	8,70	30,68	167,50	
	Итого за завтрак		590	83,40	25,54	25,90	101,62	654,51
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,30	13,26	9,18	42,00	208,00	
	Сосиска запеченная в тесте	90	40,00	7,09	11,73	23,24	255,07	
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
	Итого за завтрак		640	83,40	21,25	21,56	87,14	589,67

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	38,94	10,63	10,24	21,95	232,78
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50
	Фрукты свежие (апельсины)	100	14,86	0,40	0,40	4,47	44,40
Итого за завтрак		620	83,40	18,83	17,10	76,13	576,54

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,96	5,49	4,54	32,86	144,22
	Пудинг из творога (запеченный)	150	48,36	10,99	12,17	10,94	385,00
	Джем фруктовый(порция)	20	9,60	0,00	0,00	12,00	48,00
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50
	Итого за завтрак		610	83,40	19,71	17,07	81,90
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Биточки по-белорусски	100	53,09	10,7	13,1	17,8	188
	Рис припущенный	150	11,28	3,46	4,80	34,96	196,90
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20
	Овощи свежие (огурцы)	50	6,83	0,40	0,05	1,25	7,08
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50
Итого за завтрак		570	83,40	22,57	22,49	87,70	609,88
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	9,01	8,24	154,88
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38
	Фрукты свежие (апельсины)	150	22,19	0,60	0,60	6,70	66,60
Итого за завтрак		660	83,40	18,85	17,83	72,66	599,96
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Плов из птицы	200	41,85	13,38	12,11	33,20	248,61
	Салат "Мозаика"	30	6,72	0,72	2,36	3,12	37,72
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50
	Десерт "Тонди Чоко"	30	11,85	4,30	6,40	18,90	129,00
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60
Итого за завтрак		650	83,40	22,23	21,83	88,02	630,33

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	75/50	51,70	13,97	15,26	26,62	431,40
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50
Итого за завтрак		555	83,40	20,93	21,11	84,71	752,96

завтрак 25%

соотношение

192,16	191,07	777,64	5962
19,22	19,11	77,76	596
1	1	4	

№ 15) листа (ов)

Директор

В.А. Лысенко

