

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегapolis»  
В.А.Лысенко  
«01» сентября 2023г

«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 7 х.Новоселовка  
Е.Н.Черкасская  
«01» сентября 2023г

Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(завтрак 5-11кл)  
2023 – 2024 уч.г.

## завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Ёжики из птицы	90/50	42,82	10,56	10,64	19,84	204,20	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи свежие (помидоры)	50	8,38	0,55	0,10	1,90	10,68	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		580	73,49	18,78	18,28	86,58	603,18	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	39,29	6,89	8,14	10,94	165,33	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	50	10,52	1,08	4,03	1,83	61,17	54-6з
	Кофейный напиток на молоке гущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		550	73,49	21,3	21,63	79,26	663,9	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Плов из птицы	200	41,18	14,37	12,11	33,20	248,61	492
	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	20/20	5,55	0,38	0,06	1,26	7,07	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,45	3,87	2,86	11,19	86,00	686
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	16,15	2,68	8,70	30,68	167,50	489
Итого за завтрак		530	73,49	23,58	23,97	93,73	587,56	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	15,22	9,95	6,88	31,50	185,00	302
	Сосиска запеченная в тесте	90	40,00	7,09	11,73	23,24	295,07	747
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Фрукты свежие (яблоки)	110	12,67	0,44	0,44	4,91	48,84	
Итого за завтрак		550	73,49	17,78	19,10	74,85	588,91	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	38,94	10,63	10,24	21,95	232,78	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,45	2,87	4,86	11,19	86,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		520	73,49	20,16	20,90	76,03	580,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,96	5,49	4,54	32,86	174,22	160
	Пудинг из творога (запеченный)	130	41,33	9,53	10,55	9,48	325,00	362
	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	54-2 гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>73,49</b>	<b>15,21</b>	<b>15,13</b>	<b>60,76</b>	<b>591,12</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Биточки по-белорусски	80	44,55	8,56	8,88	14,24	150,4	467
	Рис припущенный	150	11,28	3,46	5,80	34,96	269,54	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>73,49</b>	<b>20,35</b>	<b>19,26</b>	<b>83,89</b>	<b>643,5</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	9,81	9,01	28,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	6,38	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	32	2,29	2,43	0,26	18,56	83,61	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>527</b>	<b>73,49</b>	<b>21,88</b>	<b>21,68</b>	<b>87,12</b>	<b>592,34</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Плов из птицы	220	46,44	14,71	13,32	36,52	273,47	492
	Салат "Мозаика"	30	6,72	1,72	2,36	3,12	37,72	94
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>73,49</b>	<b>24,07</b>	<b>22,45</b>	<b>93,42</b>	<b>604,69</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/40	45,51	15,10	17,60	25,83	236,60	386
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>73,49</b>	<b>21,19</b>	<b>23,36</b>	<b>72,86</b>	<b>515,94</b>	

204,30    205,76    808,50    5971,48  
20,43    20,58    80,85    597,15