



Примерное 10-дневное меню
для льготного питания
школьников
Мартыновского района
2023 – 2024 уч.г.

Льготный завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	60	23,74	6,72	7,54	16,05	106,80	455
	Каша рассыпчатая гречневая	80	8,07	1,86	3,50	20,45	131,20	508
	Икра кабачковая	25	4,41	0,38	1,18	1,84	25,80	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		395	41,88	12,38	13,12	62,56	379,98	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Сосиски отварные	50	22,72	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	5,28	21,87	146,30	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	35	2,52	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за завтрак		415	41,88	12,90	20,02	59,79	444,74	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Плов из птицы	180	32,93	12,04	10,90	29,88	223,75	492
	Овощи свежие (помидоры)	25	4,19	0,38	0,06	1,26	7,07	
	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	
Итого за завтрак		435	41,88	14,89	11,24	54,96	353,10	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,30	13,26	9,18	42,00	208,00	302
	Пирожок с повидлом (собственного произв)	75	18,98	4,18	6,22	25,32	275	442
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
Итого за завтрак		487	41,88	17,63	15,44	73,74	526,90	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	60	24,84	7,75	6,75	14,97	115,19	498
	Пюре картофельное	100	11,57	2,05	3,54	13,21	92,93	520
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	27	1,97	2,05	0,22	15,66	70,54	
Итого за завтрак		387	41,88	12,99	11,17	50,66	316,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	16,30	4,12	3,40	24,65	108,17	160
	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,25	77	337
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		450	41,88	12,13	7,81	63	381,57	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	60	22,91	8,35	10,10	9,54	118,63	500
	Рис припущенный	100	7,52	2,40	3,21	24,29	179,30	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Овощи свежие (огурцы)	25	3,31	0,20	0,03	0,63	3,54	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		445	41,88	15,47	14,98	61,59	439,85	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	29,46	7,35	8,61	6,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	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	
Итого за завтрак		410	41,88	13,37	14,17	52,28	392,48	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Плов из птицы	180	32,93	12,04	10,90	29,88	223,75	492
	Овощи свежие (помидоры)	25	4,19	0,38	0,06	1,26	7,07	
	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	
Итого за завтрак		435	41,88	14,89	11,24	54,96	353,1	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	25,55	8,04	7,19	14,40	103,00	374
	Пюре картофельное	100	11,57	2,05	3,54	13,21	92,93	520
	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	
Итого за завтрак		420	41,88	12,56	11,01	51,43	318,21	

завтрак 25%

139,21 130,20 584,97 3906,39
13,92 13,02 58,50 390,64

соотношение

1 1 4