

«Утверждаю»



Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

ноябре 2021г

«Согласовано»



Директор МБОУ Штейнгардтовская ООШ

И.В.Толпинская

ноябре 2021г

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

2021- 2022 уч.г.

Завтрак

1 неделя понедельник							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
342	Омлет с сыром	150	51,77	11,93	13,32	27,48	324,70
	Икра кабачковая	40	5,60	0,80	2,40	3,36	58,80
686	Чай с лимоном	200/12/7	4,43	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	50	2,60	3,80	0,40	24,60	130,60
96	Масло (порциями)	10	6,80	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	469	71,20	16,91	23,42	70,77	640,10
1 неделя вторник							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
492	Плов из птицы	250	45,56	23,10	9,30	41,34	451,13
43	Салат из белокочанной капусты	30	3,50	0,75	3,45	3,12	42,85
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	50	2,60	3,80	0,40	24,60	130,60
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,50	3,48	4,43	0,00	53,75
96	Масло (порциями)	10	6,80	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	555	71,20	32,35	25,49	76,01	782,13
1 неделя среда							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	23,14	6,25	7,35	30,00	211,13
	Булочка сдобная с джемом	100	22,00	4,00	14,00	56,00	382,00
693	Какао с молоком	200	10,06	4,68	3,52	16,34	101,60
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого завтрак:	590	71,20	15,93	25,07	122,54	781,33

1 неделя четверг							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
498	Котлеты рубленые из птицы	90	36,34	11,63	8,63	11,95	172,78
520	Пюре картофельное	150	16,50	3,30	5,44	22,21	151,40
	Зеленый горошек консервированный	20	3,68	0,59	0,03	1,19	7,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,10	0,19	0,04	6,42	43,90
	Хлеб пшеничный	40	2,08	3,04	0,32	19,68	104,50
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,50	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	527	71,20	22,23	18,89	61,45	533,73
1 неделя пятница							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
437	Гуляш	60/50	40,45	18,76	4,78	4,31	186,00
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	14,65	8,49	6,56	38,34	246,00
45	Салат из квашеной капусты	30	4,46	0,38	0,07	1,30	7,32
692	Кофейный напиток	200	2,24	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	50	2,60	3,80	0,40	24,60	130,60
96	Масло (порциями)	10	6,80	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	550	71,20	32,65	19,72	75,50	673,72

2 неделя понедельник							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
413	Сосиски отварные	50	22,37	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	150	10,78	5,32	4,92	32,80	219,50
587	Соус томатный	30	1,66	0,10	0,73	2,67	21,00
	Икра кабачковая	30	4,02	0,60	1,80	2,52	44,10
692	Кофейный напиток на молоке	200	6,77	3,87	2,86	11,19	86,00
	Хлеб пшеничный	50	2,60	3,80	0,40	24,60	130,60
698	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	23,00	2,60	4,70	11,30	103,00
	Итого завтрак:	604	71,20	22,14	26,81	95,18	730,60
2 неделя вторник							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	51,19	23,15	12,17	10,94	255,20
686	Чай с лимоном	200/12/7	4,43	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,08	3,04	0,32	19,68	104,50
	Кондитерские изд	1 шт	13,50	1,80	2,86	41,44	139,40
	Итого завтрак:	469	71,20	28,29	15,40	87,26	559,10
2 неделя среда							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
302	Каша вязкая молочная рисовая	250	23,14	6,60	6,77	35,83	230,63
	Булочка сдобная с джемом	100	22,00	4,00	14,00	56,00	382,00
693	Какао с молоком	200	10,06	4,68	3,52	16,34	101,60
707	Сок "Диас" т/п 0,2	1 шт	16,00	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого завтрак:	590	71,20	16,28	24,49	128,37	800,83

2 неделя четверг							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	30,23	14,47	8,30	7,04	164,80
520	Пюре картофельное	150	16,50	3,30	5,44	22,21	151,40
45	Салат из квашеной капусты	30	4,46	0,38	0,07	1,30	7,32
686	Чай с лимоном	200/12/7	4,43	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,08	3,04	0,32	19,68	104,50
	Кондитерские изд	1 шт	13,50	1,80	2,86	41,44	139,40
	Итого завтрак:	614	71,20	23,29	17,04	106,87	627,42
2 неделя пятница							
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
454	Котлеты мясо-картофель-ные по-хлыновски	90	35,43	15,25	3,54	10,67	135,57
512	Рис припущенный	150	10,13	3,46	4,80	34,96	196,90
588	Соус томатный с овощами	30	1,82	1,10	0,74	2,91	22,20
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	5,12	0,36	1,20	6,03	20,40
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	5,60	3,87	3,48	11,10	91,20
	Хлеб пшеничный	50	2,60	3,80	0,40	24,60	130,60
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	10,50	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	565	71,20	31,32	18,59	90,27	650,62

241,39 214,92 914,22 6779,58

24,14 21,49 91,42 677,96

1 1 4

соотношение

Прошито, пронумеровано
скреплено печатью

5 лав листа (ов)

Директор

