



«Утверждаю»

Директор ООО «Промсервис»

А.Н.Щербинин

« 15 » марта 2022г

«Согласовано»

Директор МБОУ Штейнгардтовская ООШ



И.В.Толпинская

« 15 » марта 2022г

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

2021- 2022 уч.г.

Примерное 10-дневное меню (ЗАВТРАК)

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
344	Омлет с мясными продуктами (сосиски)	160	50,55	16,24	9,82	19,80	382,00
	Икра кабачковая	45	8,06	0,90	2,70	24,16	66,15
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	474	74,66	20,56	20,14	82,49	678,65
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
492	Плов из птицы	250	47,77	12,34	14,54	41,34	353,07
	Кукуруза консервированная	20	6,29	0,42	0,07	2,04	10,45
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,70	2,30	1,95	19,40	91,20
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	525	74,66	21,58	21,31	85,98	612,97
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	22,90	5,00	6,88	24,00	208,00
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	27,47	10,14	9,87	23,58	222,60
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Фрукты (яблоко)	1 шт	19,00	1,50	0,30	8,30	55,00
	Итого завтрак:	649	74,66	16,94	17,10	71,08	545,60

1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
498	Котлеты рубленые из птицы	90	40,77	11,63	10,63	20,95	194,38
520	Пюре картофельное	150	23,41	3,30	6,80	22,21	151,40
	Зеленый горошек консервированный	20	6,20	0,59	0,03	1,19	16,70
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	17,40	78,38
	Итого завтрак:	502	74,66	17,99	17,74	72,73	484,76
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
437	Гуляш	60/50	45,65	7,75	12,78	12,31	186,00
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,23	8,49	6,56	38,34	246,00
45	Салат из квашеной капусты	30	7,32	0,38	0,07	1,30	7,32
692	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого завтрак:	530	74,66	20,80	20,39	81,97	581,62

2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
413	Сосиски отварные	50	23,45	5,85	11,40	10,10	126,40
332	Макаронные изделия отварные	150	11,83	5,32	4,92	26,80	219,50
587	Соус томатный	30	2,26	0,10	0,73	2,67	21,00
	Икра кабачковая	30	5,37	0,60	1,80	2,52	44,10
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
698	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	24,00	7,60	4,70	11,30	103,00
	Итого завтрак:	619	74,66	22,81	23,92	91,79	678,50
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	57,76	13,71	16,14	56,50	282,50
692	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	11,44	3,48	4,43	0,00	53,75
	Итого завтрак:	425	74,66	21,37	21,55	86,52	478,55
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
302	Каша вязкая молочная рисовая	200	25,76	5,28	6,82	28,66	218,00
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	27,47	10,14	9,87	23,58	222,60
685	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	10,98	43,90
	Фрукты (яблоко)	1 шт	19,00	1,50	0,30	8,30	55,00
	Итого завтрак:	642	74,66	17,11	17,03	71,52	539,50

2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	36,18	12,22	11,30	15,04	164,80
520	Пюре картофельное	150	23,41	3,30	6,80	22,21	151,40
45	Салат из квашеной капусты	30	7,32	0,38	0,07	1,30	7,32
686	Чай с лимоном	200/12/7	5,29	0,30	0,05	15,20	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	3,04	0,32	23,20	104,50
	Итого завтрак:	574	74,66	19,24	18,54	76,95	488,02
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак:						
500	Биточки рубленые из птицы	90	40,99	13,63	6,68	20,01	152,52
512	Рис припущенный	150	11,48	3,46	4,80	34,96	196,90
587	Соус томатный	20	1,51	0,65	0,49	1,78	14,00
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	7,53	0,36	1,20	6,03	20,40
692	Кофейный напиток	200	3,00	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	17,40	78,38
96	Масло (порциями)	10	8,30	0,08	7,25	0,13	66,00
	Итого завтрак:	530	74,66	21,60	21,32	87,13	566,00

200,00	199,04	808,16	5654,17
20,00	19,90	80,82	565,42
1	1	4	

соотношение