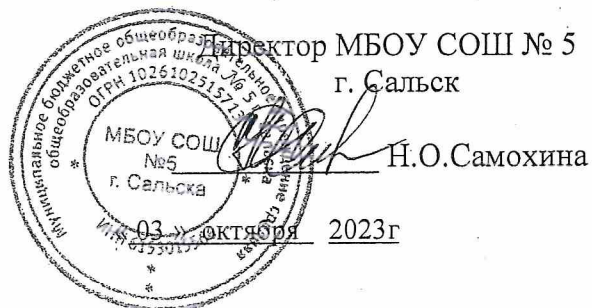


«Утверждаю»

«Согласовано»



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(завтрак 1-4 кл)

2023 – 2024 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Завтрак I-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	рецепт
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша молочная манная	200	17,68	5,35	5,74	25,29	174,30	3
	Омлет натуральный	150	33,92	12,68	13,97	13,24	277,00	3
	Булочка "Услада" с вареной сгущенкой	100	22,00	6,60	10,40	47,80	308,00	6
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	6
Итого за завтрак		662	76,00	24,82	30,15	97,31	803,20	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	48,64	16,97	10,30	52,06	368,70	54
	Салат из квашеной капусты	35	7,25	0,45	1,79	17,04	8,54	4
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	6
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Джем фруктовый(порция)	20	12,59	0,00	0,00	12,00	48,00	9
Итого за завтрак		564	76,00	20,76	12,46	119,50	589,74	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Сардельки отварные	100	52,99	11,40	18,20	1,30	214,00	2
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	3
	Соус томатный	20	1,45	0,65	0,49	1,78	14,00	5
	Овощи соленые (помидоры)	35	6,55	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	6
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		557	76,00	20,99	24,04	65,39	603,37	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	49,10	6,89	8,14	10,94	165,33	4
	Каша вязкая ячневая	130	5,05	3,68	5,97	25,36	169,95	5
	Соус томатный с овощами	20	1,52	0,73	0,49	1,94	14,80	5
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,30	0,00	0,65	4,90	
	Кофейный напиток	200	2,73	1,14	0,66	6,82	37,80	6
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	11,46	0,60	3,68	19,68	138,24	
Итого за завтрак		530	76,00	16,38	19,26	88,59	635,52	

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	35,76	10,34	9,45	18,62	173,58	4
	Пюре картофельное	150	17,76	3,80	6,80	22,21	151,40	5
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	5,09	0,66	0,48	1,78	14,16	1
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	6
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	130	12,67	0,52	0,52	12,68	57,72	3
	Итого за завтрак	642	76,00	18,55	17,61	89,47	545,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	рециклинг
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	38,82	7,85	9,61	2,59	123,90	
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	6,78	0,36	1,20	6,03	20,40	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Джем фруктовый(порция)	20	12,59	0,00	0,00	12,00	48,00	
Итого за завтрак		539	76,00	16,87	16,10	85,82	576,30	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	39,76	12,06	4,42	13,34	169,46	
	Рис припущенный	150	10,87	3,46	4,80	34,96	196,90	
	Винегрет овощной	50	7,65	0,59	4,89	3,34	55,92	
	Кофейный напиток	200	2,73	1,14	0,66	6,82	37,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	130	12,67	0,52	0,52	12,68	57,72	
Итого за завтрак		670	76,00	20,81	15,61	94,34	622,30	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	19,75	10,26	6,88	24,00	238,00	
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	70	23,25	9,49	10,39	20,63	202,77	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	10,98	43,90	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	30,6	3,56	2,5	20,24	120,75	
Итого за завтрак		597	76,00	23,50	19,81	75,85	605,42	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	34,75	11,56	11,69	6,48	289,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	6,58	5,08	28,74	246,00	
	Овощи соленые (помидоры)	30	5,64	0,39	0,07	1,33	7,47	
	Кофейный напиток	200	2,73	1,14	0,66	6,82	37,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Шоколадный батончик "Чио рио"	30	14,65	1,00	10,00	19,00	174,00	
Итого за завтрак		610	76,00	23,71	27,82	85,57	859,10	

Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/50	51,09	18,42	21,20	26,18	281,85	
	Пюре картофельное	130	15,46	2,86	4,71	19,25	131,21	
	Овощи соленые (огурцы)	25	4,73	0,38	0,00	0,81	6,13	
	Чай с сахаром	200/12	2,40	0,19	0,04	6,42	43,90	54
	Хлеб пшеничный	40	2,32	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак		527	76,00	24,89	26,27	75,86	567,59	
Средние показатели за завтрак:				211,28	209,13	877,70	6407,80	
Среднее значение за 10 дней: соотношение				21,13 1	20,91 1	87,77 4	640,78	