



Примерное 10-дневное меню
для ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ
ШКОЛЬНИКОВ
Мартыновского района
2022 – 2023 уч.г.

Льготный завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	60	23,74	6,72	7,54	16,05	106,80	455
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	Икра кабачковая	25	4,41	0,38	1,18	1,84	25,80	
	Кофейный напиток	200	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		425	41,88	14,83	14,98	66,26	421,20	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	180	32,66	10,80	13,95	33,49	361,00	492
	Винегрет овощной	30	4,77	0,35	2,93	2,00	33,50	71
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		452	41,88	13,62	17,16	59,31	516,78	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Сосиски отварные	50	22,50	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	120	8,51	4,26	3,94	26,24	175,60	332
	Салат из квашеной капусты	25	5,38	0,30	1,28	12,16	28,40	45
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	45	3,06	3,42	0,36	22,14	117,56	
Итого за завтрак		452	41,88	14,02	17,02	77,06	491,86	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,46	10,26	9,18	42,00	208,00	302
	Пирожок с повидлом (собственного произв)	75	18,99	4,18	6,22	25,32	275	442
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
Итого за завтрак		487	41,88	14,63	15,44	73,74	526,90	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые 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	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	31	2,09	2,36	0,25	17,98	80,99	
Итого за завтрак		391	41,88	13,30	11,20	52,98	326,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	60/30	26,54	8,67	8,77	4,86	126,40	462
	Картофель запеченный	100	10,89	2,41	4,07	13,01	98,00	344
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за завтрак		432	41,88	13,55	13,12	41,69	346,68	
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	20	2,28	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из свеклы	30	3,43	0,40	1,35	2,28	22,80	34
	Кофейный напиток	200	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	35	2,36	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за завтрак		445	41,88	16,05	16,34	66,14	472,17	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	29,43	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	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	35	2,36	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за завтрак		427	41,88	13,75	14,21	55,18	405,54	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	23,73	3,12	2,10	11,80	145,00	304
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	15,72	2,68	6,70	30,68	167,50	489
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
Итого за завтрак		472	41,88	5,99	8,84	48,90	356,40	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	25,19	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	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		442	41,88	13,32	11,09	53,71	344,33	

завтрак 25%

133,06 139,40 594,97 4208,77

13,31 13,94 59,50 420,88

соотношение

1 1 4