



Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(завтрак)  
2022 – 2023 уч.г.

## Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	48,78	23,15	12,17	10,94	255,20	362
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие (апельсины)	150	23,68	0,60	0,60	6,70	66,60	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>74,89</b>	<b>23,94</b>	<b>12,81</b>	<b>24,06</b>	<b>365,70</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	230	45,51	11,25	8,56	38,03	415,04	492
	Винегрет овощной	50	9,34	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>74,89</b>	<b>18,66</b>	<b>18,25</b>	<b>76,25</b>	<b>689,21</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Наггетсы куриные	90	43,68	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	10,59	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	8,61	0,48	1,60	8,04	27,20	45
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>74,89</b>	<b>21,56</b>	<b>20,22</b>	<b>80,84</b>	<b>650,60</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,46	10,26	9,18	42,00	208,00	302
	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,25	77	337
	Пирожок с повидлом (собственного произв)	100	24,00	4,18	6,22	25,32	275	442
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>702</b>	<b>74,89</b>	<b>20,01</b>	<b>20,09</b>	<b>80,69</b>	<b>670,50</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	29,39	6,49	6,48	20,00	124,00	188
	Круассан с начинкой	80	22,80	6,40	19,70	48,60	389,90	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>649</b>	<b>74,89</b>	<b>13,79</b>	<b>26,83</b>	<b>90,50</b>	<b>640,50</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты мясо-картофельные пыльные	90	35,08	19,06	4,42	13,34	169,46	454
	Рис припущенный	150	11,28	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из свеклы	40	4,37	0,53	1,80	3,04	30,40	45
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>74,89</b>	<b>34,54</b>	<b>19,99</b>	<b>85,03</b>	<b>668,41</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	10,81	7,01	8,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,59	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	35	7,53	0,42	1,80	17,03	39,70	45
	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	
	Печенье "Галюня" с какао-молочной начинкой	40	13,06	3,20	10,20	28,40	174,80	698
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>74,89</b>	<b>22,98</b>	<b>24,29</b>	<b>106,57</b>	<b>737,28</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	230	45,51	11,25	8,56	38,03	415,04	492
	Винегрет овощной	50	9,34	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>74,89</b>	<b>18,66</b>	<b>18,25</b>	<b>76,25</b>	<b>689,21</b>

Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	37,43	13,47	4,40	32,04	164,30	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	6,78	0,36	1,20	6,03	20,10	45
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,30	685
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Масло (порциями)	10	7,80	0,08	7,25	0,13	56	36
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>74,89</b>	<b>20,44</b>	<b>18,65</b>	<b>86,51</b>	<b>551,30</b>

завтрак 25%

196,35 180,13 708,82

~~563,30~~

19,64 18,01 70,88

~~551,30~~

соотношение

1 1 4