



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
(завтрак 5-11кл)
2023 – 2024 уч.г.

завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Ёжики из птицы	90/40	47,69	10,56	10,64	19,84	204,20	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	3,49	6,56	38,34	246,00	508
	Овощи соленые (помидоры)	20	3,82	0,45	0,10	2,30	9	
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	35	2,57	2,66	0,28	20,30	91,44	
Итого за завтрак		535	73,49	18,30	18,24	87,60	588,44	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	45,38	5,36	8,33	13,43	128,59	437
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Соус томатный с овощами	20	1,65	0,06	0,49	1,94	14,80	588
	Салат из квашеной капусты	25	5,26	0,32	0,06	1,08	6,10	45
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		505	73,49	17,97	17,6	80,03	564,69	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Плов из птицы	200	41,84	14,37	12,11	33,20	248,61	492
	Зеленый горошек консервированный	30	8,46	0,88	0,05	1,78	11,10	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	17,71	2,68	8,70	30,68	167,50	489
Итого за завтрак		530	73,49	21,16	21,22	91,76	575,61	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	15,22	9,95	6,88	31,50	185,00	302
	Сосиска запеченная в тесте	90	40,00	7,09	11,73	33,24	295,07	747
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Фрукты свежие (яблоки)	110	12,67	0,44	0,44	4,91	48,84	
Итого за завтрак		550	73,49	17,78	19,10	84,85	588,91	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	43,27	10,63	10,24	21,95	232,78	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Винегрет овощной	40	5,86	0,47	3,91	2,67	44,74	71
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	43	3,10	3,27	0,34	21,16	112,34	
Итого за завтрак		523	73,49	18,81	20,59	74,81	579,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,96	5,49	4,54	32,86	174,22	160
	Пудинг из творога (запеченный)	130	41,33	9,53	10,55	9,48	325,00	362
	Джем фруктовый(порция)	20	9,60	0,00	0,00	12,00	48,00	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
Итого за завтрак		550	73,49	15,21	15,13	60,76	591,12	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки по-белорусски	90	43,05	12,12	11,78	43,32	192	467
	Рис припущенный	150	11,49	3,46	4,80	34,96	269,54	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из квашеной капусты	30	6,31	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	46	3,32	3,49	0,37	22,63	120,18	
Итого за завтрак		546	73,49	24,42	21,24	116,22	702,44	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	34,80	7,85	7,21	22,59	123,90	433
	Макаронные изделия отварные	150	11,48	5,32	4,92	32,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	8,68	0,67	1,68	3,28	30,84	45
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		525	73,49	21,50	19,22	85,17	570,29	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Плов из птицы	220	46,44	14,71	13,32	36,52	273,47	492
	Салат "Мозаика"	30	6,72	1,72	2,36	3,12	37,72	94
	Чай с лимоном	200	5,60	0,30	0,05	15,20	60,00	54-3 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	11,85	4,30	6,40	18,90	129,00	
Итого за завтрак		520	73,49	24,07	22,45	93,42	604,69	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/40	48,80	15,10	17,60	25,83	236,60	386
	Пюре картофельное	130	15,39	2,86	4,71	19,25	131,21	520
	Овощи соленые (помидоры)	20	3,82	0,45	0,10	2,30	9	
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		530	73,49	21,64	22,77	73,48	525,21	

200,86 197,56 848,10 5890,46
20,09 19,76 84,81 589,05

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

13
_____ листа (ов)

Директор _____ **В.А. Лысенко**

