



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»


В.А.Лысенко

«02» сентября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Летницкая СОШ № 16
Им.Героя Соц.труда Н.В.Переверзевой


И.Н.Хребтова

«02» сентября 2024



**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Песчанокопского района
(завтрак 1-4кл и 5-11кл)**

2024 – 2025 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	19,36	25,98	307,00	340	40,90
	Зеленый горошек консервированный	20	0,59	0,03	1,19	7,40		6,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00
Итого за завтрак		517	18,87	19,71	80,85	545,34		74,00
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,55	11,10	21,80	231,90	54-24К	21,45
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,75	97	14,10
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	16,34	101,60	693	14,65
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00
Итого за завтрак		550	18,87	19,33	80,84	574,29		74,00
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	12,16	11,98	32,01	234,82	500	43,19
	Пюре картофельное	130	2,66	4,60	17,18	150,81	520	19,50
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	3,04	30,40	34	4,61
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		500	19,53	19,36	82,25	558,33		74,00
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,07	11,96	8,74	208,94	439	36,16
	Рис припущенный	150	4,39	6,90	34,97	196,91	512	17,97
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,54		8,57
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		525	19,86	19,27	80,73	565,83		74,00
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	11,63	13,99	16,09	213,11	437	40,40
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,31	5,08	28,61	186,96	508	18,10
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,30	0,00	0,65	4,90		7,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,50
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		524	19,20	19,40	80,85	556,41		74,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,08	8,36	43,88	240,75	54-22К	26,94
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	7,04	7,87	23,58	222,60	11	32,41
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	16,34	101,60	693	14,65
Итого за завтрак		530	19,80	19,75	83,80	564,95		74,00
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	12,85	14,22	29,28	237,60	374	43,06
	Пюре картофельное	150	3,07	5,31	19,82	174,01	520	25,04
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		507	18,77	19,85	80,38	546,95		74,00
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	14,33	29,25	255,52	498	43,46
	Каша рассыпчатая гречневая	100	2,87	3,39	19,07	124,64	510	12,30
	Соус томатный	30	0,10	0,73	2,67	21,00	587	3,21
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	40	0,71	0,07	2,76	14,68	101	8,33
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		500	19,49	19,50	83,77	558,14		74,00
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	10,26	12,78	16,51	208,00	302	26,14
	Блинчики с фруктовой начинкой	60	4,68	6,70	10,68	134,50	489	20,96
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	22,40	95,60	386	21,00
Итого за завтрак		607	19,29	19,80	80,87	573,44		74,00
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	10,62	13,81	21,92	199,40	433	45,40
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	219,50	332	15,50
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,30	0,00	0,65	4,90		7,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,80
Итого за завтрак		517	19,09	19,65	80,65	559,14		74,00

192,77 195,62 814,99 5602,82
19,28 19,56 81,50 560,28

соотношение

1 1 4