



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
Мартыновского района
(завтрак 1-4 кл)
2023 – 2024 уч.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак		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	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Джем фруктовый(порция)	20	9,60	0,00	0,00	12,00	48,00	
Итого за завтрак		560	83,40	18,68	18,28	98,98	649,50	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	53,77	6,89	8,14	10,94	165,33	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 с зеленым горошком	30	6,78	0,36	1,20	6,03	20,40	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		530	83,40	19,54	18,55	82,49	615,73	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Плов из птицы	250	51,75	16,97	10,30	52,06	368,70	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		580	83,40	23,76	19,41	110,62	695,70	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,30	13,26	9,18	42,00	208,00	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)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
Итого за завтрак		640	83,40	21,25	21,56	97,14	629,67	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые 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	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	10,13	0,60	3,68	19,68	138,24	
Итого за завтрак		560	83,40	19,18	24,25	93,01	709,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
				белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,96	5,49	4,54	32,86	174,22	160	
	Пудинг из творога (запеченный)	150	48,36	10,99	12,17	10,94	385,00	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	
	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,04	0,32	19,68	104,50		
Итого за завтрак		610	83,40	19,71	17,07	81,90	755,62		
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	20	1,65	0,06	0,49	1,94	14,80	588	
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,64	0,40	0,05	1,40	7,50		
	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		
	Десерт "Тонди Чоко"	30	11,85	4,30	6,40	18,90	129,00		
Итого за завтрак		560	83,40	27,25	27,32	131,30	808,54		
Неделя 2 День 8									
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	46,73	9,81	9,01	8,24	154,88	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		
	Мармелад фруктово-ягодный	40	10,13	0,60	3,68	19,68	138,24		
Итого за завтрак		570	83,40	20,58	20,27	90,50	685,76		
Неделя 2 День 9									
Завтрак	Плов из птицы	250	51,75	16,97	10,30	52,06	368,70	492	
	Салат "Мозаика"	40	8,67	0,96	3,15	4,16	50,29	94	
	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		
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60		
Итого за завтрак		680	83,40	21,76	14,41	89,02	633,99		
Неделя 2 День 10									
Завтрак	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/50	51,52	13,97	15,26	26,62	431,40	386	
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520	
	Овощи соленые (огурцы)	30	5,64	0,40	0,05	1,40	7,50		
	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		
Итого за завтрак		540	83,40	21,01	21,12	85,11	754,80		

завтрак 25% 190,96 187,83 871,05 6304,78
соотношение 19,10 18,78 87,11 630,48
1 1 4

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

листа (ов)

№ 13

Директор

В.А. Лысенко

