



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

## завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	184,00	188	31,60
	Плюшка "Московская"	80	8,08	9,12	44,88	268,00		22,75
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,68	57,72	386	13,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>649</b>	<b>19,39</b>	<b>19,17</b>	<b>92,76</b>	<b>569,72</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	250	12,47	10,30	42,06	368,70	54-12м	53,69
	Винегрет овощной	60	0,71	6,89	4,01	67,10	71	9,47
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	6,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,09</b>	<b>20,99</b>	<b>80,37</b>	<b>631,5</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	32,86	174,22	160	19,96
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	12,98	31,74	340,54	362	50,44
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>17,84</b>	<b>17,56</b>	<b>75,58</b>	<b>558,66</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	16,09	213,11	437	53,42
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	197,83	510	8,32
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,36
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,43</b>	<b>19,11</b>	<b>82,37</b>	<b>559,34</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	90	11,10	9,81	9,10	185,00	455	43,54
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	18,40
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	13,80	57,00	34	5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>18,79</b>	<b>19,23</b>	<b>79,29</b>	<b>572,08</b>		<b>73,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	250	12,47	10,30	42,06	368,70	54-12м	53,69
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	50	0,84	5,85	4,10	38,55	45	10,66
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>559</b>	<b>16,65</b>	<b>16,52</b>	<b>84,56</b>	<b>571,75</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	хлыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	44,43
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	11,86
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,10
	Салат "Мозаика"	50	1,19	8,00	12,30	62,86	57	8,71
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,48</b>	<b>19,73</b>	<b>84,40</b>	<b>608,92</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	20,49
	Омлет натуральный	100	8,45	4,98	2,16	150,30	340	38,20
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	8,71
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>602</b>	<b>19,94</b>	<b>19,22</b>	<b>81,54</b>	<b>610,20</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Тефтели из птицы с соусом	90/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	41,74
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	246,00	508	16,88
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		5,73
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>609</b>	<b>19,87</b>	<b>19,21</b>	<b>84,95</b>	<b>707,30</b>		<b>73,00</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	11,83	11,98	15,28	213,60	374	45,75
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	18,40
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	12,60	35,10	54-28	3,25
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19,31</b>	<b>19,19</b>	<b>79,71</b>	<b>578,78</b>		<b>73,00</b>

Средние показатели за завтрак:

190,79 189,93 825,53 5968,25

Среднее значение за 10 дней:  
соотношение

19,08 18,99 82,55 596,83  
1 1 4