



«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»  
Б.А.Лысенко

«02» октября 2023г



«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 9 Денисов

*Г.Н.Кравцова* Г.Н.Кравцова

«02» октября 2023г

# Примерное 10-дневное меню для льготного питания школьников Мартыновского района 2023 – 2024 уч.г.



Льготный 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>	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	60	25,42	6,72	7,54	16,05	106,80	455
	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,08	1,86	3,50	20,45	131,20	508
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>41,88</b>	<b>12,76</b>	<b>12,02</b>	<b>63,00</b>	<b>380,30</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	50	22,79	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	Салат из квашеной капусты	30	6,31	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	35	2,52	2,66	0,28	20,30	91,44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>41,88</b>	<b>12,63</b>	<b>17,07</b>	<b>59,99</b>	<b>415,36</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	180	35,03	12,04	10,90	29,88	223,75	492
	Салат из свеклы	20	2,09	0,27	0,90	1,52	15,2	34
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>41,88</b>	<b>14,78</b>	<b>12,08</b>	<b>55,22</b>	<b>361,23</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,30	13,26	9,18	42,00	208,00	302
	Пирожок с повидлом (собственного произв)	75	18,98	4,18	6,22	25,32	275	442
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>487</b>	<b>41,88</b>	<b>17,63</b>	<b>15,44</b>	<b>73,74</b>	<b>526,90</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	50	24,29	5,90	5,67	12,19	129,32	498
	Пюре картофельное	100	11,57	2,05	3,54	13,21	92,93	520
	Кофейный напиток	200	3,50	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	35	2,52	2,66	0,28	20,30	91,44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>41,88</b>	<b>11,75</b>	<b>10,15</b>	<b>52,52</b>	<b>351,49</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
				белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	16,30	4,12	3,40	24,65	108,17	160
	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,25	77	337
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>41,88</b>	<b>12,13</b>	<b>7,81</b>	<b>63</b>	<b>381,57</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из птицы	50	22,15	6,95	8,42	7,95	98,86	500
	Рис припущенный	100	7,88	2,40	3,21	24,29	179,30	512
	Соус томатный с овощами	20	1,65	0,06	0,49	1,94	14,80	588
	Овощи соленые (огурцы)	20	3,82	0,27	0,03	0,93	5,00	
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>41,88</b>	<b>13,86</b>	<b>13,13</b>	<b>61,61</b>	<b>440,26</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	50	22,79	5,85	11,40	10,10	126,40	413
	Макаронные изделия отварные	100	7,66	3,55	5,28	21,87	146,30	332
	Салат из квашеной капусты	30	6,31	0,38	0,07	1,30	7,32	45
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	35	2,52	2,66	0,28	20,30	91,44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>41,88</b>	<b>12,63</b>	<b>17,07</b>	<b>59,99</b>	<b>415,36</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	180	35,03	12,04	10,90	29,88	223,75	492
	Салат из свеклы	20	2,09	0,27	0,90	1,52	15,2	34
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>41,88</b>	<b>14,78</b>	<b>12,08</b>	<b>55,22</b>	<b>361,23</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	25,55	8,04	7,19	14,40	103,00	374
	Пюре картофельное	100	11,57	2,05	3,54	13,21	92,93	520
	Чай с сахаром	200	2,60	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,28	0,24	17,40	78,38	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>41,88</b>	<b>12,56</b>	<b>11,01</b>	<b>51,43</b>	<b>318,21</b>	

завтрак 25%

135,51 127,86 595,72 3951,91

13,55 12,79 59,57 395,19

соотношение

1 1 4

5