



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Лысенко

«10» января 2024г

«Согласовано»
Директор МБОУ ООШ № 12
п. Малая Горка



Т.И. Липунцова-Стихарная

«10» января 2024г

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

Льготный завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,30	311	18,21
	Плюшка "Московская"	80	8,08	9,12	44,88	268,00		22,75
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		492	13,62	14,90	81,15	486,20		43,56
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	180	8,98	7,42	30,28	265,46	54-12м	37,66
	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
Итого за завтрак		420	13,16	8,4	60,3	407,76		43,56
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	32,86	174,22	160	19,96
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	77,00	337	14,95
	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
Итого за завтрак		502	13,61	8,96	71,51	415,72		43,56
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	190	17,25	13,99	16,09	213,11	334	37,66
	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
Итого за завтрак		430	21,43	14,97	46,11	355,41		43,56
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	50	5,60	5,45	3,37	89,00	455	22,96
	Пюре картофельное	100	2,53	4,53	14,81	121,12	520	12,27
	Салат из свеклы	25	0,33	1,13	6,90	28,50	34	2,73
	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
Итого за завтрак		427	11,69	11,47	59,26	387,02		43,56

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	180	8,98	7,42	30,28	265,46	54-12м	37,66
	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
Итого за завтрак		420	13,16	8,4	60,3	407,76		43,56
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	50	9,53	2,21	6,67	84,73	454	22,38
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,89	17,87	146,30	332	7,91
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,10
	Салат "Мозаика"	30	0,71	4,80	7,38	37,72	57	5,27
	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
	Итого за завтрак		440	17,36	12,37	63,88	425,85	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	20,49
	Пирожок с повидлом (собств. произв.)	75	4,18	6,22	25,32	275,00	442	20,47
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		487	11,63	12,14	70,30	556,90		43,56
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	60/30	8,67	8,77	4,86	126,40	462	27,83
	Каша рассыпчатая гречневая	90	3,95	3,05	23,24	147,60	508	10,13
	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
Итого за завтрак		432	15,85	12,18	62,28	422,40		43,56
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/30	9,04	5,19	4,40	103,00	374	23,52
	Пюре картофельное	100	2,53	4,53	14,81	121,12	520	12,27
	Свекла отварная дольками	20	0,30	0,03	8,40	23,40	54-28	2,17
	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
Итого за завтрак		552	15,10	10,11	57,23	395,92		43,56