

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЛП №3
г. Светлоград



Лукьянова Г. И.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков

для обучающихся 1-4 классов
на 2024 учебный год

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2005год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного.-М.:Дели принт.-2005г.

Петровский городской округ

ДЕНЬ третий

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая	63,6	60	160,00р.	10,18р.	10,18р.	2,4	10,8	10,2	146,4	0,019	8,4	0	0	49,2	44,4	18	0,84
209	яйца вареные	1шт	яйца вареные	1	40	17,00р.	17,00р.	17,00р.	10,2	4,6	1	63	0,02	0	0,12	0,8	22	76,8	4,8	1
205	Макарроны отварные с овощами	150/30	макарроны масло растительное морковь	52,5 6 15	52,5 6 12	48,00р. 136,00р. 35,00р.	2,52р. 0,82р. 0,53р.	8,00р.	6,05	14,98	43,5	253,44	83,2	0	30,98	0	0	25,74	0	0
			лук репчатый	11,4	9,6	30,00р.	0,34р.													
			петрушка	5,4	4,8	350,00р.	1,89р.													
			соль	3	3	18,00р.	0,05р.													
			подливочная																	
			Томатная паста	8,4	8,4	220,00р.	1,85р.													
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	66,00р.	1,98р.	1,98р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,00р.	1,17р.													
			вода	150	150	- р.	- р.													
	Фрукты	100	мандарин	100	100	120,00р.	12,00р.	12,00р.	2,25	0,5	20,25	107,5	6,75	167,5	2,25	0	8,5	7,25	8,25	1
	ИТОГО:							52,23р.	25,45	32,53	115,4	772,37	98,72	176,1	33,35	1,5	90,88	181,19	37,65	8,31

ДЕНЬ четвёртый

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
70	овощи свежие или соевые в нарезке	60	капуста квашеная	75	60	110,00р.	8,25р.	8,25р.	1,32	0,24	4,56	26,4	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,54
294	котлета из птицы	80	филе птицы хлеб пшеничный молоко или вода лук сухари	59,2 14,4 20,8 11,5 8	59,2 14,4 20,8 9,6 8	435,00р. 50,00р. 81,11р. 30,00р. 80,00р.	25,75р. 0,72р. 1,69р. 0,35р. 0,64р.	30,27р.	22,48	18,56	15,6	232,8	0	1,31	0,11	0	8,16	14,88	24,08	1,71
			масло	8	8	136,00р.	1,09р.													
			растительное																	
			соль	2	2	18,00р.	0,04р.													
			подливочная																	
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	крупя пшеничная масло сливочное	60 10	60 10	54,00р. 875,00р.	3,24р. 8,75р.	12,03р.	6,8	9,8	44,6	279	0	23,08	0	0	29,35	0	33,46	1,43
			соль	2	2	18,00р.	0,04р.													
			подливочная																	
388	напток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20 200	20 200	320,00р. 78,00р.	6,40р. 1,56р.	7,96р.	0,68	0	36,2	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			сахар	20	20	78,00р.	1,56р.													
			вода	200	200	- р.	- р.													
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	66,00р.	1,98р.	1,98р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:							61,98р.	35,73	30,25	126,3	824,03	8,77	235	0,31	0,7	67,11	55,98	76,74	9,65

5

ДЕНЬ пятый

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
70	овощи солёные(свежие) в нарезке	60	Помидоры солёные	66	60	125,00р.	8,25р.	8,25р.	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,54
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90/75	мятый потрошенный без головы	111,6	108	215,00р.	23,99р.	33,77р.	28,88	15,02	13,53	163,4	0,16	4,36	0	0	61,12	0	0	1,29
			вода	28,5	28,5															
			морковь	34,5	27	35,00р.	1,21р.													
			лук репчатый	15	12	30,00р.	0,45р.													
			томатное пюре	15	15	220,00р.	3,30р.													
			масло	7,5	7,5	136,00р.	1,02р.													
			растительное																	
			раствор лимонной кислоты	0,65	0,65	540,00р.	0,35р.													
			сахар	3	3	78,00р.	0,23р.													
			лавровый лист	0,015	0,015	700,00р.	0,01р.													
			петрушка	9	6	350,00р.	3,15р.													
			соль	3	3	18,00р.	0,05р.													
312	пюре картофельное	160	йодированная картофель	182,4	136,8	30,00р.	5,47р.	12,46р.	4,06	5,987	22,83	141,44	0,22	27,73	0	0	2,13	91,2	34,76	1,39
			молоко	25,3	24	81,11р.	2,05р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	875,00р.	4,90р.													
			соль	2	2	18,00р.	0,04р.													
376	чай с сахаром	200/15	йодированная чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,00р.	1,17р.													
			вода	150	150															
			хлеб ржаной	30	30	66,00р.	1,80р.	1,98р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
			Фрукты	150	150	75,00р.	11,25р.	11,25р.	0,68	0,68	16,66	79,9	0,01	1,2	0	0	12,1	0	1,2	0,28
			ИТОГО:					70,79р.	38,17	23,34	93,48	586,77	9,12	33,45	0	0,7	86,53	118,2	42,56	8,43

ДЕНЬ шестой

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
70	овощи солёные(свежие) в нарезке	60	огурцы солёные	66	60	160,00р.	10,56р.	10,56р.	0,48	0,24	3,12	10,8	0,03	2,94	0	0	10,2	8,4	18	0,3
204	макаронные изделия отварные с сыром	160/32/8 (200)	макаронные изделия	56	56	48,00р.	2,69р.	31,90р.	20,48	17,12	44,96	354,4	0,13	0	0	0	11,3	46,1	8,5	0,8
			масло сливочное	8	8	875,00р.	7,00р.													
			сыр Российский	35,2	32	630,00р.	22,18р.													
			соль йодированная	2	2	18,00р.	0,04р.													
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника	20	20	320,00р.	6,40р.	7,96р.	0,68	0	36,2	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			сахар	20	20	78,00р.	1,56р.													
			вода	200	200	- р.	- р.													
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	66,00р.	1,98р.	1,98р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
389	Сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	200	125,00р.	25,00р.	25,00р.	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО :							78,90р.	27,09	19,21	129,2	734,43	8,89	207	0,2	0,7	56,7	94	41,7	9,87

ДЕНЬ седьмой

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
133	Кукуруза отварная	60	Кукуруза консервированная	99,9	60	192,50р.	19,23р.	19,23р.	1,81	1,54	3,45	34,9	0,03	6,06	8,1	0	14,1	38,2	12,6	0,42
268	котлета мясная	100	говядина или свинина	100	74	650,00р.	65,00р.	38,42р.	27,3	16,4	27,1	247	0	0	0	0	4,88	112,2	27,2	2,88
			хлеб пшеничный	86	74	390,00р.	33,54р.		24,9	22,4	23,1	281	0,08	0	0	0	35,1	86,3	21,3	1,47
			молоко или вода	18	18	50,00р.	0,90р.													
			сухари	24	24	82,00р.	1,97р.													
			масло	10	10	80,00р.	0,80р.													
			растительное	6	6	136,00р.	0,82р.													
			лук	12	10	30,00р.	0,36р.													
			соль	2	2	18,00р.	0,04р.													
171	каша ячневая рассыпчатая с маслом	160	йодированная крупа ячневая	50	50	35,00р.	1,75р.	10,54р.	5	9,6	38,2	245	0,9	0	0	0	1,5	3,5	0	1,7
			масло сливочное	10	10	875,00р.	8,75р.													
			соль йодированная	2	2	18,00р.	0,04р.													
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	1,58р.	0,1	0	15,1	60	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,00р.	1,17р.													
			вода	150	150	- р.	- р.													
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	66,00р.	1,98р.	1,98р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:							73,25р.	63,56	51,59	132,3	1009,93	9,74	6,22	8,1	0,7	66,76	267,2	67,7	11,94

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
70	овощи свежие или солёные в нарезке	60	капуста квашеная	75	60	110,00р.	8,25р.	8,25р.	1,32	0,24	4,56	26,4	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,54
290/330	Птица тушенная в соусе сметанном	100/30	Бройлер-цыпленок	198	142	230,00р.	45,54р.	48,04р.	50,89	29,5	8,85	343,6	0,09	1,1	0,2	0	279	405	38,7	0,02
			масло	4	4	136,00р.	0,54р.													
			растительное																	
			соль	2	2	18,00р.	0,04р.													
			йодированная																	
			соус																	
			- р.																	
			сметана	7,5	7,5	242,50р.	1,82р.													
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.													
			соль	1	1	18,00р.	0,02р.													
			йодированная																	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	160	крупка гречневая	22,5	22,5			14,11р.	6,7	12,9	52,5	321	0	0	0	0	11,12	78,82	26,27	0,61
			вода	71	71	75,00р.	5,33р.													
			масло сливочное	10	10	875,00р.	8,75р.													
			вода																	
			соль	2	2	18,00р.	0,04р.													
			йодированная																	
377	чай с сахаром и лимоном	200/7	чай -заварка лимон	0,5	0,5	820,00р.	0,41р.	3,02р.	0,2	0	16,1	65	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	8	7	180,00р.	1,44р.													
			вода	15	15	78,00р.	1,17р.													
			яблоко	150	150															
	Фрукты	150	яблоко	150	150	75,00р.	11,25р.	11,25р.	0,68	0,68	16,66	79,9	0,01	1,2	0	0	12,1	0	1,2	0,28
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	66,00р.	1,98р.	1,98р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:							88,15р.	64,24	44,97	124	977,93	8,87	16,2	0,2	0,7	346,02	537,42	94,07	7,92
	итого за 10 дней							721,95р.	408,05	287	1104	7475,63	171,6	727,2	81,3	8,28	1810,17	1900,2	588,76	83,3
	среднее 10 дней							72,20р.	40,805	28,7	110,4	747,563	17,16	72,72	8,13	0,828	181,017	190,02	58,876	8,33

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатно на

Судмедико-криминалистический лист

прописью

Директор МБОУЛ №3 *Е.И. Лукьянова*

