

Утверждаю:

Директор _____ Е.С. Бондаренко

Приказ №

Десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся

1-4 классов на 2024 г

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал-и
1 день	1 прием пищи					
51	Салат из белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,40
52	Плов из птицы	210	20,30	17	35,69	377
17	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	23,47	80,17
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
48	Пряник	40	2,60	3	28,80	152,60
	Итого	590	26,91	25,88	113,68	782,87
	2 прием пищи					
44	Суп картофельный с горохом	250	8,33	5,51	28,1	249,95
6	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	22,57	92,1
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	590	10,88	6,45	67,37	427,75
2 день	1 прием пищи					
31	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37,20	9,30	26,40	338,55
13	Какао с молоком	200	4,60	3,60	25,40	151,20
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
8	Банан	200	3	1	42	192
	Итого	740	47,2	14,70	110,50	767,45
	2 прием пищи					
47	Макароны отварные с сыром	200/15	10,53	9,07	38,13	276,93
17	Напиток лимонный	200	0,2	0	23,47	80,17
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	455	13,13	9,87	78,30	442,80
3 день	1 прием пищи					
16	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,62	42,5	311,4
6	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	22,57	92,1
7	Бутерброд с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6
29	Фрукты свежие(апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	Итого	700	13,42	17,76	98,19	612,62
	2 прием пищи					
57	Вареники с овощным фаршем	200	9,20	13,20	53	374
53/1	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	440	11,80	14	83,70	487,70

4 день	1 прием пищи					
41	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203
10	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
15	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	24,1	136,8
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
29	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	15,45	66
	Итого	690	37,96	29,84	97,25	716,10
	2 прием пищи					
124	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2	4,3	10	88
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	4,44	5,10	51,46	267,90
5 день	1 прием пищи					
9	Нарезка свежего огурца	70	0,5	0,1	1,5	8,5
11	Котлета из курицы	100	19,19	4,26	13,47	168,53
12	Соус красный основной	50	0,52	1	4,35	26,23
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,30	6,30	36	233,70
53/1	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	640	31,11	12,46	86,02	550,66
	2 прием пищи					
42	Рагу из овощей	300	5,50	26,40	34,65	398,40
17	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	23,47	80,17
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	540	8,10	27,2	74,82	564,27
6 день	1 прием пищи					
34	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,40	7,40	5,90	145,28
20	Рис отварной	180	4,93	6,43	48,66	271,33
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0	14,3	30,5
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
30	Печенье	40	3,10	3,90	29,70	166,80
	Итого	560	24,33	18,53	115,26	699,61
	2 прием пищи					
110	Свекольник	250	2	5,20	13,10	106
6	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	22,57	92,1
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	4,55	6,14	52,37	283,80
7 день	1 прием пищи					
50	Птица запеченная	100	21,57	18	0,07	247,49
33	Горошница	200	17,28	4,18	37,36	259,10
14	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	540	42,25	23,18	74,33	684,29
	2 прием пищи					
10	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6

6	Компот из сушеных яблок	200	0,15	0,14	22,57	92,1
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	440	9,91	6,96	74,53	402,40
8 день	1 прием пищи					
5	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,37	12,74	50,35	357,23
17	Напиток лимонный	200	0,2	0	23,47	80,17
28	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,60	0,44	129,10
48	Пряник	40	2,60	3	28,80	152,60
29	Плоды свежие(апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	Итого	690	15,80	24,94	118,51	785,10
	2 прием пищи					
51	Салат из белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,40
18	Картофельное пюре	200	4,26	6,27	26,39	185,87
53/1	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	540	8,27	12,15	66,11	386,97
9 день	1 прием пищи					
54	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82
10	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
13	Какао с молоком	200	4,60	3,60	25,40	151,20
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
29	Плоды свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	15,45	66
	Итого	690	26,91	26,01	96,56	724,32
	2 прием пищи					
138	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,14	2,7	22,67	127,48
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	5,58	3,50	64,13	307,38
10 день	1 прием пищи					
40	Тефтели мясные	80	11,70	11,70	6,30	177,40
12	Соус красный основной	50	0,52	1	4,35	26,23
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,30	6,30	36	233,70
15	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	24,1	136,8
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
23	Мандарин	135	0,80	0,20	7,50	38
	Итого	685	27,52	22,90	94,95	697,83
	2 прием пищи					
110	Свекольник	250	2	5,20	13,10	106
6	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	22,57	92,1
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	4,55	6,14	52,37	283,80