

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
<b>1 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>26,91</b>	<b>25,88</b>	<b>113,68</b>	<b>782,87</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>10,88</b>	<b>6,45</b>	<b>67,37</b>	<b>427,75</b>
<b>2 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>47,2</b>	<b>14,70</b>	<b>110,50</b>	<b>767,45</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>13,13</b>	<b>9,87</b>	<b>78,30</b>	<b>442,80</b>
<b>3 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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	Плоды свежие(апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>13,42</b>	<b>17,76</b>	<b>98,19</b>	<b>612,62</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11,80</b>	<b>14</b>	<b>83,70</b>	<b>487,70</b>

<b>4 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>37,96</b>	<b>29,84</b>	<b>97,25</b>	<b>716,10</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>4,44</b>	<b>5,10</b>	<b>51,46</b>	<b>267,90</b>
<b>5 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>31,11</b>	<b>12,46</b>	<b>86,02</b>	<b>550,66</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>8,10</b>	<b>27,2</b>	<b>74,82</b>	<b>564,27</b>
<b>6 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>24,33</b>	<b>18,53</b>	<b>115,26</b>	<b>699,61</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>4,55</b>	<b>6,14</b>	<b>52,37</b>	<b>283,80</b>
<b>7 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>42,25</b>	<b>23,18</b>	<b>74,33</b>	<b>684,29</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>9,91</b>	<b>6,96</b>	<b>74,53</b>	<b>402,40</b>
<b>8 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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	Фрукты свежие(апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>15,80</b>	<b>24,94</b>	<b>118,51</b>	<b>785,10</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>8,27</b>	<b>12,15</b>	<b>66,11</b>	<b>386,97</b>
<b>9 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
<b>54</b>	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	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	15,45	66
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>26,91</b>	<b>26,01</b>	<b>96,56</b>	<b>724,32</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>5,58</b>	<b>3,50</b>	<b>64,13</b>	<b>307,38</b>
<b>10 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>27,52</b>	<b>22,90</b>	<b>94,95</b>	<b>697,83</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>4,55</b>	<b>6,14</b>	<b>52,37</b>	<b>283,80</b>