

Утверждаю:

Директор _____ Е.С. Бондаренко

Приказ № 175 от 26.08.2024г

**Десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся
1-4 классов на 2024 г**

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал-и
	1 НЕДЕЛЯ					
1 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
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
	Итого	690	38,76	30,54	98,55	730,50
	2 прием пищи					
215	Картофель, тушеный с луком	250	5,25	23,25	26	262,43
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	7,69	24,05	67,46	442,33
	Итого за день	1180	46,45	54,59	166,01	1172,83
2 день	1 прием пищи					
40	Тефтели мясные	90	13,16	13,17	7,09	199,57
12	Соус красный основной	50	0,52	1	4,35	26,23
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,30	6,30	36	233,70
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	600	27,18	24,27	116,41	777,97
	2 прием пищи					
42	Рагу из овощей	200	3,67	17,6	23,10	265,60
53/1	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,70	85,7
	Итого	440	6,27	18,40	53,80	379,30
	Итого за день	1040	33,456	42,67	170,21	1157,27
3 день	1 прием пищи					
54	Птица запеченная	100	11,95	14,99	3,75	196,82
18	Картофельное пюре	200	4,26	6,27	26,39	185,87
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
30	Печенье	40	3,10	3,90	29,70	166,80
	Итого	580	25,51	28,86	100,64	771,99
	2 прием пищи					
138	Суп картофельный с	250	3,14	2,70	22,67	127,48

	макаронными изделиями					
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,50	0	14,30	30,50
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	6,04	3,50	53,67	243,68
	Итого за день	1070	31,55	32,36	154,31	1015,67
4 день	1 прием пищи					
1	Биточек из курицы	90	17,27	3,83	12,12	151,68
12	Соус красный основной	50	0,52	1	4,35	26,23
20	Рис отварной	180	4,93	6,43	48,66	271,33
14	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	560	26,12	12,26	102,03	626,94
	2 прием пищи					
24	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	2,1	9,5	16,1	168,28
17	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	23,47	80,17
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	4,70	10,30	56,27	334,15
	Итого за день	1050	30,82	22,56	158,30	961,09
5 день	1 прием пищи					
37	Каша жидкая молочная манная	250	6,63	7,13	31,63	217,89
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
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
	Итого	700	10,81	13,13	89,51	521,21
	2 прием пищи					
57	Суп крестьянский с крупой	250	9,75	11,75	17	157,50
17	Напиток лимонный	200	0,2	0	23,47	80,17
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	12,35	12,55	57,17	323,37
	Итого за день	1190	23,16	25,68	146,68	844,58
	2 НЕДЕЛЯ					
6 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
48	Пряник	40	2,60	3	28,80	152,60
	Итого	580	46,80	16,70	97,30	728,05
	2 прием пищи					
110	Свекольник	250	2	5,20	13,10	106
53/1	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	450	4,60	6	43,80	219,70
	Итого за день	1030	51,40	22,70	141,10	947,75

7 день	1 прием пищи					
27	Салат из свеклы отварной	80	1,10	3,60	6,10	60,80
52	Плов из птицы	210	20,30	17	35,69	377
12	Соус красный основной	50	0,52	1	4,35	26,23
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	530	24,32	22,40	62,84	549,73
	2 прием пищи					
10	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
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	440	9,91	6,96	74,53	402,40
	Итого за день	970	34,23	29,36	137,37	952,13
8 день	1 прием пищи					
41	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,30	6,30	36	233,70
17	Напиток лимонный	200	0,2	0	23,47	80,17
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	520	35,50	26,82	78,64	614,40
	2 прием пищи					
57	Вареники с овощным фаршем с маслом сливочным	200	9,20	13,20	53	374
17	Напиток лимонный	200	0,2	0	23,47	80,17
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	440	11,80	14	93,17	539,87
	Итого за день	960	47,30	40,82	171,81	1154,27
9 день	1 прием пищи					
19	Капуста тушенная с мясом птицы	100	8,50	4,10	5,20	91,80
18	Картофельное пюре	200	4,26	6,27	26,39	185,87
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
48	Пряник	40	2,60	3	28,80	152,60
	Итого	580	17,91	14,31	99,66	608,07
	2 прием пищи					
57	Суп крестьянский с крупой	250	9,75	11,75	17	157,50
53/1	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	12,35	12,55	47,70	271,20
	Итого за день	1070	30,26	26,86	147,36	879,27
10 день	1 прием пищи					
16	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,62	42,50	311,40
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,50	0	14,30	30,50
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	13,77	17,62	89,92	551,02
	2 прием пищи					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,20	13,10	106
638	Компот из сушеных плодов(яблок)	200	1	1	39,60	158
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	490	5,40	7	69,40	349,70
	Итого за день	1190	19,17	24,62	159,32	900,72