

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Е.С. Бондаренко

Приказ № 43 от 11.11.2024г

**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>					
38	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
18	Картофельное пюре	200	4,26	6,27	26,39	185,87
22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90
4	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
8	Банан	200	3	1	42	192
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>14,04</b>	<b>15,65</b>	<b>128,31</b>	<b>728</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
47	Макароны отварные с сыром	200/15	10,53	9,07	38,13	276,93
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>455</b>	<b>13,13</b>	<b>9,87</b>	<b>68,83</b>	<b>390,63</b>
<b>2 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
9	Нарезка свежего огурца	60	0,50	0,10	1,50	8,50
1	Биточек из курицы	100	19,19	4,26	13,47	168,53
12	Соус красный основной	50	0,52	1	4,35	26,23
20	Рис отварной	180	4,93	6,43	48,66	271,33
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>630</b>	<b>27,74</b>	<b>12,59</b>	<b>108,15</b>	<b>640,46</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
44	Суп картофельный с горохом	250	8,33	5,51	28,1	249,95
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>10,77</b>	<b>6,31</b>	<b>69,56</b>	<b>429,85</b>
<b>3 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
21	Каша Дружба	250	6,25	7,24	30,10	211,10
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
30	Печенье	40	3,10	3,90	29,70	166,80
29	Фрукты свежие(апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>13,70</b>	<b>12,48</b>	<b>115,27</b>	<b>633,22</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
51	Салат из белокочанной кпасты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
18	Картофельное пюре	200	4,26	6,27	26,39	185,87
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>8,57</b>	<b>12,15</b>	<b>66,41</b>	<b>389,47</b>
<b>4 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
31	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37,20	9,30	26,40	338,55
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>40,60</b>	<b>10,30</b>	<b>63,30</b>	<b>516,25</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
24	Суп из рыбной консервы	250	8,60	11,36	19,60	223,80
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>490</b>	<b>11,20</b>	<b>12,16</b>	<b>59,77</b>	<b>389,67</b>
<b>5 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
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
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>680</b>	<b>29</b>	<b>25,60</b>	<b>99,34</b>	<b>740,70</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
57	Вареники с овощным фаршем	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
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11,80</b>	<b>14</b>	<b>93,17</b>	<b>539,87</b>
<b>6 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
54	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82
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
30	Печенье	40	3,10	3,90	29,70	166,80
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,55</b>	<b>28,89</b>	<b>110,25</b>	<b>819,82</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
138	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,14	2,70	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>7 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
32	Сердце в соусе	100	22,47	9,14	24,73	152
10	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
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
48	Пряник	40	2,60	3	28,80	152,60
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>35,33</b>	<b>18,96</b>	<b>119,79</b>	<b>645,40</b>
	<b>2 прием пищи</b>					

42	Рагу из овощей	300	5,50	26,40	34,65	398,40
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>540</b>	<b>8,05</b>	<b>27,34</b>	<b>73,92</b>	<b>576,20</b>
<b>8 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
45	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,60	6,78	35,83	230,63
53/1	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>10,94</b>	<b>12,78</b>	<b>82,95</b>	<b>467,75</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>12,35</b>	<b>12,55</b>	<b>57,17</b>	<b>323,37</b>
<b>9 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
31	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37,20	9,30	26,40	338,55
14	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92
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>41,20</b>	<b>10,90</b>	<b>78,75</b>	<b>582,25</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
47	Макароны отварные с сыром	200/15	10,53	9,07	38,13	276,93
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>455</b>	<b>12,97</b>	<b>9,87</b>	<b>79,59</b>	<b>456,83</b>
<b>10 день</b>	<b>1 прием пищи</b>					
41	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203
67	Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7	40,60	249,50
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
23	Мандарин	135	0,80	0,20	7,50	38
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>33,05</b>	<b>27,66</b>	<b>93,11</b>	<b>668,30</b>
	<b>2 прием пищи</b>					
66	Картофель, тушенный с луком	250	5,25	23,25	26	262,42
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>490</b>	<b>7,85</b>	<b>24,05</b>	<b>56,70</b>	<b>376,12</b>