

Утверждаю:

Директор _____ Е.С. Бондаренко

Приказ № 175 от 26.08.2024г

**Десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся
5-11 классов на 2025 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
	Итого	540	38,16	29,94	83,10	664,50
	2 прием пищи					
215	Картофель, тушенный 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	1030	45,85	53,99	150,56	1106,83
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
	Итого	560	24,58	21,27	87,61	625,37
	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	1000	30,85	39,67	141,41	1004,67
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
	Итого	540	22,21	24,96	70,94	605,19
	2 прием пищи					
138	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,14	2,70	22,67	127,48
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	1030	28,25	28,46	124,61	848,87
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
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	560	25,27	12,20	104,40	627,04
	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	29,97	22,50	160,27	961,19
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	Фрукты свежие(апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	Итого	500	9,01	12,73	73,31	443,69
	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	990	21,36	25,28	130,48	767,06
	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
	Итого	540	44,20	13,70	68,50	575,45
	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	990	48,80	19,70	112,30	795,15
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
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	530	24,30	21,40	72,79	554
	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	34,21	28,36	147,32	956,40
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
	Итого	540	15,31	11,31	70,80	455,47
	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	1030	27,66	23,86	118,50	726,67
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
	Итого	500	11,97	17,22	73,72	473,50
	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	990	17,37	24,22	143,12	823,20

