

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         |
|---------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|               | <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                          |             |              |              |               |                |
| <b>1 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          |
| 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           |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>540</b>  | <b>38,16</b> | <b>29,94</b> | <b>83,10</b>  | <b>664,50</b>  |
|               | <b>2 прием пищи</b>                      |             |              |              |               |                |
| 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           |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>490</b>  | <b>7,69</b>  | <b>24,05</b> | <b>67,46</b>  | <b>442,33</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>1030</b> | <b>45,85</b> | <b>53,99</b> | <b>150,56</b> | <b>1106,83</b> |
| <b>2 день</b> | <b>1 прием пищи</b>                      |             |              |              |               |                |
| 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           |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>560</b>  | <b>24,58</b> | <b>21,27</b> | <b>87,61</b>  | <b>625,37</b>  |
|               | <b>2 прием пищи</b>                      |             |              |              |               |                |
| 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           |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>440</b>  | <b>6,27</b>  | <b>18,40</b> | <b>53,80</b>  | <b>379,30</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>1000</b> | <b>30,85</b> | <b>39,67</b> | <b>141,41</b> | <b>1004,67</b> |
| <b>3 день</b> | <b>1 прием пищи</b>                      |             |              |              |               |                |
| 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           |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>540</b>  | <b>22,21</b> | <b>24,96</b> | <b>70,94</b>  | <b>605,19</b>  |
|               | <b>2 прием пищи</b>                      |             |              |              |               |                |
| 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           |

|               |                                 |             |              |              |               |               |
|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|               | <b>Итого</b>                    | <b>490</b>  | <b>6,04</b>  | <b>3,50</b>  | <b>53,67</b>  | <b>243,68</b> |
|               | <b>Итого за день</b>            | <b>1030</b> | <b>28,25</b> | <b>28,46</b> | <b>124,61</b> | <b>848,87</b> |
| <b>4 день</b> | <b>1 прием пищи</b>             |             |              |              |               |               |
| 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          |
|               | <b>Итого</b>                    | <b>560</b>  | <b>25,27</b> | <b>12,20</b> | <b>104,40</b> | <b>627,04</b> |
|               | <b>2 прием пищи</b>             |             |              |              |               |               |
| 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          |
|               | <b>Итого</b>                    | <b>490</b>  | <b>4,70</b>  | <b>10,30</b> | <b>56,27</b>  | <b>334,15</b> |
|               | <b>Итого за день</b>            | <b>1050</b> | <b>29,97</b> | <b>22,50</b> | <b>160,27</b> | <b>961,19</b> |
| <b>5 день</b> | <b>1 прием пищи</b>             |             |              |              |               |               |
| 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         |
|               | <b>Итого</b>                    | <b>500</b>  | <b>9,01</b>  | <b>12,73</b> | <b>73,31</b>  | <b>443,69</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>Итого за день</b>            | <b>990</b>  | <b>21,36</b> | <b>25,28</b> | <b>130,48</b> | <b>767,06</b> |
|               | <b>2 НЕДЕЛЯ</b>                 |             |              |              |               |               |
| <b>6 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          |
|               | <b>Итого</b>                    | <b>540</b>  | <b>44,20</b> | <b>13,70</b> | <b>68,50</b>  | <b>575,45</b> |
|               | <b>2 прием пищи</b>             |             |              |              |               |               |
| 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          |
|               | <b>Итого</b>                    | <b>450</b>  | <b>4,60</b>  | <b>6</b>     | <b>43,80</b>  | <b>219,70</b> |
|               | <b>Итого за день</b>            | <b>990</b>  | <b>48,80</b> | <b>19,70</b> | <b>112,30</b> | <b>795,15</b> |
| <b>7 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           |
| 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>530</b>  | <b>24,30</b> | <b>21,40</b> | <b>72,79</b>  | <b>554</b>     |
|                | <b>2 прием пищи</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>440</b>  | <b>9,91</b>  | <b>6,96</b>  | <b>74,53</b>  | <b>402,40</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                         | <b>970</b>  | <b>34,21</b> | <b>28,36</b> | <b>147,32</b> | <b>956,40</b>  |
| <b>8 день</b>  | <b>1 прием пищи</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>520</b>  | <b>35,50</b> | <b>26,82</b> | <b>78,64</b>  | <b>614,40</b>  |
|                | <b>2 прием пищи</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>440</b>  | <b>11,80</b> | <b>14</b>    | <b>93,17</b>  | <b>539,87</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                         | <b>960</b>  | <b>47,30</b> | <b>40,82</b> | <b>171,81</b> | <b>1154,27</b> |
| <b>9 день</b>  | <b>1 прием пищи</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>540</b>  | <b>15,31</b> | <b>11,31</b> | <b>70,80</b>  | <b>455,47</b>  |
|                | <b>2 прием пищи</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>490</b>  | <b>12,35</b> | <b>12,55</b> | <b>47,70</b>  | <b>271,20</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                         | <b>1030</b> | <b>27,66</b> | <b>23,86</b> | <b>118,50</b> | <b>726,67</b>  |
| <b>10 день</b> | <b>1 прием пищи</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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          |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>500</b>  | <b>11,97</b> | <b>17,22</b> | <b>73,72</b>  | <b>473,50</b>  |
|                | <b>2 прием пищи</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|                | <b>Итого</b>                                 | <b>490</b>  | <b>5,40</b>  | <b>7</b>     | <b>69,40</b>  | <b>349,70</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                         | <b>990</b>  | <b>17,37</b> | <b>24,22</b> | <b>143,12</b> | <b>823,20</b>  |

