

Утверждаю:

И.о. Директора _____ Е.М. Сенчук

Приказ № 43 11.11.2024г

Десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся

5-11 классов на 2024 г

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал-и
1 день	1 прием пищи					
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
	Итого	590	11,04	14,65	86,31	536
	2 прием пищи					
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
	Итого	455	13,13	9,87	68,83	390,63
2 день	1 прием пищи					
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
	Итого	570	27,24	12,49	106,65	632,16
	2 прием пищи					
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
	Итого	490	10,77	6,31	69,56	429,85
3 день	1 прием пищи					
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
	Итого	530	11,90	12,08	99,07	555,70
	2 прием пищи					
51	Салат из белокочанной кпаусты	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
	Итого	540	8,57	12,15	66,41	389,47
4 день	1 прием пищи					

31	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37,20	9,30	26,40	338,55
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
	Итого	540	39,64	10,10	67,86	518,45
	2 прием пищи					
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
	Итого	490	11,20	12,16	59,77	389,67
5 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
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	530	28,4	25	83,89	674,70
	2 прием пищи					
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
	Итого	440	11,80	14	93,17	539,87
6 день	1 прием пищи					
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
	Итого	520	26,45	24,99	80,55	653,02
	2 прием пищи					
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
	Итого	490	5,58	3,50	64,13	307,38
7 день	1 прием пищи					
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
	Итого	540	32,73	15,96	90,99	492,80
	2 прием пищи					
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
	Итого	540	8,05	27,34	73,92	576,20
8 день	1 прием пищи					
45	Каша жидкая молочная	250	6,60	6,78	35,83	230,63

	рисовая					
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
	Итого	500	9,14	12,38	66,75	390,23
	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
9 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					
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
	Итого	455	12,97	9,87	79,59	456,83
10 день	1 прием пищи					
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
	Итого	540	32,25	27,46	85,61	630,30
	2 прием пищи					
66	Картофель, тушеный 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
	Итого	490	7,85	24,05	56,70	376,12