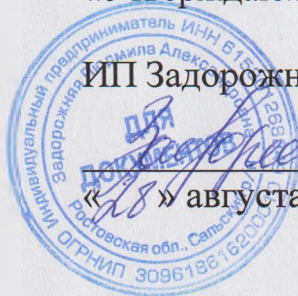


«Утверждаю»



ИП Задорожная Л.А.

«18» августа 2024 г.

«Согласовано»

директор

МБОУ СОШ №76 п. Гигант

Касьянова Т.А.



«18» августа 2024 г.

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников
5 – 11 класс (завтрак)

2024 - 2025 уч. г.

Утверждаю:

ИП Задорожная
Людмила Александровна

Задорожная Л.А.

Примерное

десятидневное меню для питания школьников (завтрак 5 - 11 кл.)

Сезон: осень

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1	1 - й день							
завтрак								
	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	200	6,220	8,100	24,660	196,440	109	39,88
	Плюшка "Новомосковская"	90	5,620	7,370	35,520	230,830		24,69
	Масло порциями	10	0,080	6,120	0,130	66,000	55-19-2020	8,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Всего за завтрак	512	12,110	21,630	71,290	537,170		74,97
неделя 1	2 - й день							
завтрак								
	Сосиска отварная	50	4,730	12,460	0,220	131,950	37	43,92
	Каша ячневая	150	4,310	11,000	26,890	227,470	223	8,25
	Икра кабачковая	50	0,890	3,920	3,500	52,830	150	18,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	517	13,160	27,740	64,790	560,650		74,97
неделя 1	3 - й день							
завтрак	1 завтрак							
	Биточки рубленые из птицы	80	15,250	7,610	10,680	175,570	500	54,59
	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	свекла отварная дольками	40	0,600	0,070	13,470	46,800	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	20,300	91,440		2,10
	Всего за 1 завтрак	502	22,020	13,840	82,230	577,210		74,97
неделя 1	4 - й день							
завтрак								
	Гуляш из птицы	50/50	13,630	13,990	6,590	213,110	437	55,22
	Каша вязкая пшеничная	150	4,370	5,930	25,650	173,060	262(д)	8,02
	Салат из квашеной капусты	30	0,380	0,070	11,300	7,320	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,140	0,660	6,820	37,800	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	520	22,560	20,970	73,560	535,790		74,97
неделя 1	5 - й день							
завтрак	1 завтрак							
	Котлеты рубленые из птицы	80	10,340	9,450	18,620	173,580	498	47,83
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,580	5,080	38,740	246,000	508	16,88
	Салат из свеклы	50	0,660	2,260	13,800	57,000	34	5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	532	20,810	17,150	105,340	624,980		74,97
неделя 2	6 - й день							
завтрак								
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,260	5,880	34,000	238,000	302	39,88
	Плюшка "Новомосковская"	90	5,620	7,370	35,520	230,830		24,69
	Масло порциями	10	0,080	6,120	0,130	66,000	55-19-2020	8,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40

	Всего за завтрак	512	13,150	19,410	80,630	578,730		74,97
неделя 2	7 - й день							
завтрак								
	Плов из птицы	250	15,470	12,300	42,060	368,700	492	58,31
	Салат из квашеной капусты с зеленью	40	0,670	4,680	3,280	30,840	45	8,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,300	0,050	15,200	60,000	686	5,40
	Хлеб пшеничный	41	3,120	0,330	23,780	107,110		2,46
	Всего за завтрак	518	19,560	17,360	84,320	566,650		74,97
неделя 2	8 - й день							
завтрак								
	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	100	10,060	4,420	13,340	169,460	454	52,29
	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	Зеленый горошек консервированный	30	0,660	0,040	1,330	8,300	т.36 1983	5,87
	Кофейный напиток	200	1,140	0,660	6,820	37,800	692	2,90
	Хлеб пшеничный	38	2,890	0,300	22,040	99,280		2,25
	Всего за завтрак	550	18,070	11,260	70,330	534,340		74,97
неделя 2	9 - й день							
завтрак								
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/50	10,850	11,720	15,280	213,600	374	47,55
	Пюре картофельное	150	3,800	6,800	22,210	151,400	520	18,40
	свекла отварная дольками	40	0,600	0,070	13,470	46,800	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	6,420	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	552	18,480	18,950	80,580	560,200		74,97
неделя 2	10 - й день							
завтрак								
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,560	13,690	6,480	289,330	462	44,65
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,580	5,080	38,740	246,000	508	16,88
	овощи соленные (помидоры)	25	0,330	0,060	1,100	6,230		5,64
	Чай с лимоном	200/12/7	0,300	0,050	15,200	60,000	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за завтрак	594	19,810	19,200	84,720	706,060		74,97
	Итого за завтраки		179,730	187,510	797,790	5781,780		
	Средняя за 10 дней (завтраки)		17,973	18,751	79,779	578,178		