

Согласовано
 Руководитель образовательного учреждения
 Директор школы



**Примерное меню для питания учащихся*
 в общеобразовательных школах
 Завтрак с 5 по 11 класс на сумму 92,60руб.
 с 02.12.2024г. Сезон зима.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
пром. производство	Икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.2	63.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	38	3.3	5.8	31	189.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	538	32.6	31.8	90.5	777.6
	Итого за день	538	32.6	31.8	90.5	777.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
49	Салат из моркови	100	1.2	0.1	17.9	77.7
509	Каша гречневая	170	8.2	5.8	35.8	228.1
587	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Котлета из говядины с луком	60	10.4	6.7	10.4	143.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	710	23.3	15.2	119.3	707.7
	Итого за день	710	23.3	15.2	119.3	707.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
25	Салат степной	60	0.8	2.7	4	43.7
516	Макаронь изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
437	Гуляш	80	11.8	11.7	3.8	168.2
54-2ги	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	560	23.4	23.1	92.1	671.1
	Итого за день	560	23.4	23.1	92.1	671.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0.9	2.7	5.1	48.2

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	615	33.2	32.6	80	746.5
	Итого за день	615	33.2	32.6	80	746.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

17	Салат из соленых огурцов	60	0.5	3.1	1.6	35.9
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	272	2.5	5.1	16.5	121.9
520	Картофельное пюре	150	3	6.7	19.6	150.4
482	Запеканка из печени с рисом	80	7.4	6.8	7.9	122.3
600	Соус сметанный	20	0.3	0.7	1.1	11.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Маффин ванильный с ягодной начинкой	33.3	1.5	5.4	17.3	123.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	875.3	20	28.4	108.6	768.1
	Итого за день	875.3	20	28.4	108.6	768.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
509	Каша гречневая	200	9.6	6.8	42.1	268.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	50	6.1	5	3.6	83.9
П/Ф	Блины, полуфабрикат	60	2.9	1.6	17.8	97.4
587	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	600	25.2	19.3	97.8	665.6
	Итого за день	600	25.2	19.3	97.8	665.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
пром. производство	Икра кабачковая	50	0.9	3.9	3.5	52.8
516	Макароны изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
487	Птица отварная	70	15.5	12.5	0.2	175.5
587	Соус томатный	30	0.2	1.3	1.7	19.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	690	27.1	23.6	81.1	646.7
	Итого за день	690	27.1	23.6	81.1	646.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
45	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
436	Жаркое по-домашнему	200	20.8	19.9	17.5	332.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
766	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.2	27	143.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	560	30.2	25.8	86.4	699
	Итого за день	560	30.2	25.8	86.4	699
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
контрольная отработка	Салат из фасоли	100	7	4.8	16.1	135.2
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	8.1	4.1	4.1	85.5
511	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271

Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	755	23.2	16.5	98.3	633.1
	Итого за день	755	23.2	16.5	98.3	633.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
37	Салат "Здоровье"	60	1	4.9	4.4	65.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Пельмени	190	17.7	23.2	23.3	373.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	22	35.7	53.9	625.4
	Итого за день	500	22	35.7	53.9	625.4