

**Примерное
Десятидневное меню
для организации горячего питания
учащихся 1-11 классов за счет бюджетных средств и
1-4 классов за счет родительских средств
на 2023-2024 год.**

Наименование блюда	Пищевые вещества (гр.)				Энергетическая ценность ккал.	№ рец.	Сб. 2005
	Б	Ж	У				
День: понедельник							
Неделя: первая							
Сезон: осень- зима							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	38	22	560	210	2010	
Икра кабачковая	50	0,5	28,8	152	74	2010	
Чай с сахаром	200/15	0	15	60	376	2010	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	0,78	28,86	136,2	1	2010	
итого за завтрак	30,88	39,28	94,66	908,2			
День: вторник							
Неделя: первая							
Сезон: осень- зима							
ЗАВТРАК							
Цыпленок - бройлер отварной	90	10,3	14	158	210	2010	
Рис припущенный	180	5,4	32	286	179	2010	
Огурец соленый	50	0,32	1,3	5,67	71	2010	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	0,78	28,86	136,2	1	2010	
итого за завтрак	28,92	15,7	47,3	449,67			

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	28	19,2	27,4	394	251	2010			
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010			
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010			
Всего за завтрак:		32,2	22,4	44,25	523		2010			

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Котлета из говядины	90	13,8	10,37	14,14	209	299	2010
Макаронные отварные	180	6,1	5,4	32	202	335	2010
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21	6,01	71	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010
итого за завтрак		28,16	16,964	92,27	644,41		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	250	3,5	10,2	32	168	182	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
итого за завтрак		13,34	23,98	76	473,2		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	200	21	38	22	560	210	2010
Зеленый горошек консервированный	25	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
всего за завтрак:		31,68	39,294	95,36	887,2		2005

День: вторник

Неделя: вторая

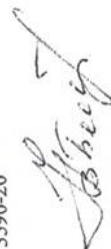
Сезон: осень- зима

ЗАВТРАК							
Макаронные отварные с сыром	200	8,2	10,3	25	226	202	2005
Помидор свежий	50	0,4	0	1,21	6,01	71	2010
Какао с молоком	200	4,2	3,2	16,85	129	416	2010
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
Банан	1 шт	1,5	0,5	21	95	386	2010
итого за завтрак		12,8	13,5	43,06	361,01		

День: среда									
Неделя: вторая									
Сезон: осень- зима									
ЗАВТРАК									
Запеканка творожная со сметаной	200/50	28	19,2	27,4	394	251	2010		
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,014	15,7	39	412	2010		
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010		
всего за завтрак:		28,9	19,214	43,1	433				
День: четверг									
Неделя: вторая									
Сезон: осень- зима									
ЗАВТРАК									
Гуляш	100	15,1	6,4	3,3	131	246	2005		
Каша гречневая вязкая	180	10,08	6,18	47	290	179	2010		
Огурец соленый	50	0,32	0	1,3	5,67	71	2010		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2005		
Хлеб пшеничный I сорт	50	4,98	0,78	28,86	136,2	50	2005		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	1	2010		
всего за завтрак:		25,6	12,58	66,6	486,67				
День: пятница									
Неделя: вторая									
Сезон: осень- зима									
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	250	5,5	7,5	36,5	201	182	2010		
Масло сливочное крестьянское	10	0,16	7,2	0,14	33	4	2010		
Сыр российский порционнно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2005		
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2005		
Итого за завтрак:		15,34	21,28	80,5	506,2				
Среднее значение за весь период		23,1	24,3	81,5	632				
Средняя стоимость дня: 60,0									
Химический состав:									
Белки-23,1 гр.									
жиры-24,3 гр.									
Углеводы . 81,5 гр									
Энергетическая ценность - 632 ккал.									

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.12.4. 3590-20

Меню подготовил:



Н.В. Белых

Инженер-технолог МУ"БЦОО"