

Утверждено

И.о.директора школы



Н.В.Ткач

Примерное десятидневное меню
2024-2025 учебного года

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 день						
Завтрак						
1	Каша гречневая	150	178	4,94	6,86	29,66
2	Тефтели	80	200	15,9	11,2	7,7
3	Чай с сахаром	200/15	56,8	0,2	0	14
4	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
5	ИТОГО:		615,5			
2 день						
Завтрак						
1	Суп с крупой и мясом кур	200/25	300,6	14,5	7,9	42,1
2	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		541,6			
3 день						
Завтрак						
1	Картофельное пюре	150	143	3,26	6,1	21,1
2	Котлета рыбная	100	149	17,83	0,93	0,45
3	Соус белый основной	30	31	0,69	1,95	3,09
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
4	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
	ИТОГО:		564			
4 день						
Завтрак						
1	Рис рассыпчатый	150	190	23	2	2,2
2	Котлета мясная	100	318	9,0	29,5	4,2
3	Соус красный основной	30	31	0,69	1,95	3,09

4	Компот	200	126	2,0	0	31
	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		675			

5 день

	Завтрак					
1	Капуста тушенная с мясом кур	200/25	272	16,52	20,34	13,2
3	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
4	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		513			

6 день

	Завтрак					
1	Омлет	200	300	14,5	7,9	42,1
2	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		541			

7 день

	Завтрак					
1	Каша молочная рисовая	150	216	5	9,1	27,5
2	Компот	200	126	2,0	0	31
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
4	ИТОГО:		445			

8 день

	Завтрак					
1	Макаронь	100	136	3,08	5,24	23,41
2	Рагу из мяса кур	100	172,1	6,81	12,36	17,1
3	Салат со свеклой	100	86	1,26	9,38	9,22
4	Кисель	200	123	0,3	0,2	29,2
5	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО;		679			

9 день

	Завтрак					
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	178	8,55	6,9	42,6
2	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		419			

10 день

	Завтрак					
1	Оладьи с повидлом	150/20	458	12	3,0	75,6
2	Молоко витамин.	200	60	3,2	3,5	4,7
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		699			