

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.А. Стешина

07. 11. 2022 г.



**Десятидневное меню завтраков
для организации горячего питания
учащихся 2-4 классов МБОУ Дивеев-Усадской СШ
на 2022-2023 учебный год**

№	Наименование блюда	Выход порции (гр)	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1-й день	Курица отварная	100	32	2,3	0,8	153
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
	Чай	200	0,2	0	13,8	55,8
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Итого:	510	37,39	11,74	52,62	458,28
2-й день	Плов с курицей	260	39,54	10,56	41,74	419,78
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	18,6	115
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Итого:	505	48,19	21,06	74,6	670,78
3-й день	Каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161
	сырники	50	8,55	4,5	11,2	119,65
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	19,9	129,4
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	550	18,4	22,86	83,09	605,35	
4-й день	Биточки из курицы	100	18	4,13	6,66	135,46
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	18,6	115
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Сыр	15	3,5	20,51	0	53,8
	Итого:	525	33,13	23,06	78,88	622,62
5-й день	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	14	56,9
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого:	527	19,69	19,44	60,72	488,38
6-й день	Каша рисовая	160/40	2,32	3,96	28,97	161
	Яйцо вареное		4,8	4	0,3	56,6
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	18,6	115
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	545	11,37	14,86	71,63	459	

7-й день	Каша гречневая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	Гуляш из мяса птицы	90	22,03	20,12	5,35	189,11
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	14	56,9
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого:	517	33,74	38,08	76,91	674,75
8-й день	Жаркое по-домашнему	260	10,63	17,01	27,89	295,45
	Чай	200	0,2	0	13,8	55,8
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Йогурт	110	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого:	615	19,08	24,61	61,45	545,35
9-й день	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
	Тефтели	100	14,3	14,6	6,4	214,2
	Чай	200	0,2	0	13,8	55,8
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Итого:	510	22,33	23,68	73,82	588,36
10-й день	Котлета из курицы	100	18	4,13	6,66	135,46
	Овощное рагу	160	2,18	5,38	4,16	156,8
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	18,6	115
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,2	14,26	82,2
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
	Итого:	505	28,83	20,01	43,68	543,26
	ВСЕГО	5314	308,59	242,2	632,72	5888,1
	Среднее значение	531,4	30,86	24,22	63,27	588,81