

УТВЕРЖДАЮ

Директор

07.11.2022

М.А. Стешина



**Десятидневное меню завтраков
для организации питания
учащихся 6-11 классов МБОУ Дивеев-Усадской СШ
на 2022-2023 учебный год**

№	Наименование блюда	Выход порции/гр	Пищевые вещества			Энерг. цен.
			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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	Итого:	540	41,29	12,64	64,62	533,28
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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	Итого:	535	52,09	21,26	86,6	745,78
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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
Итого:						
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	4,4	0	53,8
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
Итого:	555	37,03	21,41	90,88	697,62	
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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
Итого:						
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
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	

	Итого:					
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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	Итого:	547	37,64	38,98	88,91	749,75
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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	Итого:	535	19,58	25,51	79,95	562,25
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	4,4	0	53,8
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	Итого:	555	37,03	21,41	90,88	697,62
9-й день	Макароны 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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	Итого:	540	26,23	24,58	85,82	663,36
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
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	Итого:	545	32,73	20,91	55,68	618,26
	ВСЕГО	5264	343,79	245,05	749,42	6411
	Среднее значение	526,4	34,38	24,5	74,94	641,1