

Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы



«Утверждаю»

ИП Бруснигина Н.А.



**Примерное меню для питания учащихся
в общеобразовательных школах № 23**

Завтрак с 1 по 4 класс на сумму 68,52 руб.

с 01.03.2024г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
табл.№4 сб.2004	Каша пшенная вязкая	210	8.1	9.9	40	282
54-60	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
контрольная отработка	Бутерброд горячий с сыром	45	5	5.4	15.1	128.9
	Итого за Завтрак	500	23.2	23.4	67.9	574.9
	Итого за день	500	23.2	23.4	67.9	574.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
451	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	625	20.4	19.4	84.7	595.2
	Итого за день	625	20.4	19.4	84.7	595.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
25	Салат степной	60	0.8	2.7	4	43.7
516	Макароны изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
437	Гуляш	70	10.3	10.3	3.3	147.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	510	19.3	18	70.5	522.3
	Итого за день	510	19.3	18	70.5	522.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
492	Плов из птицы	200	25.1	26.1	28.8	450.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	520	31.3	29.8	57.8	623.5
	Итого за день	520	31.3	29.8	57.8	623.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.1	4.5	4.7	63.2
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
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
	Итого за день	530	22.4	34.3	46.8	585.2

Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	540	14.5	19.6	68.5	506.9
	Итого за день	540	14.5	19.6	68.5	506.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
табл.№4 сб.2004г.	Каша молочная манная	210	7.1	9.5	38.3	267.3
366	запеканка из творога	100	17.5	11	17.5	238.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7
	Итого за Завтрак	550	29.2	23.4	85.4	668
	Итого за день	550	29.2	23.4	85.4	668
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
101	Икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.2	63.4
516	Макарон изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
490	Цыпленок тушеный с морковью в сметанном соусе	150	14.2	19.2	7.4	259
699	Напиток лимонный	200	0.3	0	7.2	30.3
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	720	23	29	75.5	654.8
	Итого за день	720	23	29	75.5	654.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
45	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
436	Жаркое по-домашнему	190	19.8	18.9	16.7	315.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	500	24.9	23.5	51	514
	Итого за день	500	24.9	23.5	51	514
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
контрольная отработка	Салат из фасоли	60	4.2	2.9	9.7	81.1
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	640	27.4	20.4	82.5	621.8
	Итого за день	640	27.4	20.4	82.5	621.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
71	Винегрет овощной	100	1.3	8.9	6.7	112.4
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	530	22.4	34.3	46.8	585.2