



Утверждаю
Директор школы
ИКСОУ «Чертовиченская основная
школа им. А. Д. Гусева»
Т.В. Илларионова

Примерное десятидневное меню горячих завтраков
Возрастная категория: старше 12 лет на 2024-2025г.

Возрастная категория: старше 12 лет на 2024-2025гг.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
	Макароны отварные	180	8	6	32	209	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №688стр317
	Бюфштекс(котлета)	80	12	9	13	183	Полуфабрикат
	Чай сладкий	200	1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №944стр388
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	495	24,7	17,53	70,34	542	
День 2							
	Капуста квашеная (овощи)	80	1	5	6,6	90	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №81стр31 кол3
	Жаркое по домашнему с курицей	250	9	2	28	252	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №590стр268 кол3
	Чай сладкий	200	0,1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №944стр388
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	565	13,27	7,53	59,94	492	
День 3							

	Каша пшённая на молоке	200	7	6	32	297	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №384стр162,167
	Сосиска отварная	70	8	16	16	179	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №536стр 244
	Кисель	200	0,2		32	132	
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	505	18,37	22,53	98,34	703	
День 4							
	Салат (свежие овощи)	60	0	4	1	40	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №55стр24
	Рыба запечённая	80	13	8	6	190	Сборник А.Я. Перевалова №339
	Рис отварной	150	4	12	38	283	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №682 стр316кол3
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	Чай сладкий	200	0,1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №944стр388
	ИТОГО:	525	20,27	24,53	70,34	663	
День 5							
	Оладьи со сгущённым молоком	200/25	6	6	41	293	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №1046стр427
	Чай сладкий	200	0,1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №944стр388
	ИТОГО:	425	6,01	6	48	348	
Неделя 2							
День 1							
	Зелёный горошек	23	6	6	5	76	
	Макароны отварные	180	6	5	26	169	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №688стр 317
	Сыр	20	4,64	5,9	0	73	

в соответствии с Приказом

№

И

к от

	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Чай сладкий	200	0,1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №944стр388
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	475	19,01	16,03	51,64	531	
День 2							
	Каша рисовая на молоке	200	7	6	32	272	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №384стр162,167
	Бифштекс (Котлета)	80	12	9	13	183	Полуфабрикат
	Чай сладкий	200	0,1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №944стр388
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	515	22,27	15,53	77,34	605	
День 3							
	Плов с курицей	260	25,38	21,25	44,61	471,25	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №469стр201
	Компот	200			25	95	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №868стр372
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	495	28,55	21,78	87,95	661,25	
День 4							
	Свежие овощи	60	0	4	1	40	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №55стр24
	Греча отварная	150	8	5	41	214	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №680стр316
	Гуляш из куриной грудки	90	20	18	15	196	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №591стр268
	Чай сладкий /сок	200	0,1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №942стр397кол3

	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	535	31,27	27,53	82,34	600	
День 5							
	Капуста квашеная (овоци)	80	1	5	6,6	90	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №81стр31 кол3
	Картофельное пюре	200	4	6	25	165	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №694стр316кол3
	Сосиска отварная	70	8	16	16	179	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №536стр 244
	Чай сладкий	200	0,1	0	7	55	Сборник рецептов А.И.Здобнов, В А Цыганенко.М.И. Пересичный №944стр388
	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	
	ИТОГО:	585	13,01	27	54,6	584	
Итого за весь период:		5120	193,25	185,99	700,83	6002,25	
Среднее значение за период:		512,0	19,325	18,599	70,083	600,225	