

Утверждаю
 директор школы МКОУ
 «Чертовинская основная
 школа №1 г. Завьялова»
 [Подпись]
 [Печать]

Примерное десятидневное меню горячих завтраков
 Возрастная категория: 12 лет и старше 2023-2024гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 1							
	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	224,6	№688
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	№608
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:		24,1	15,96	62,47	533	
День 2							
	Салат/овощи свежие	100	2,2	2,12	6,86	56,0	№40
	Жаркое по-домашнему	250	13,5	21,6	47,2	500,00	№12
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:		20	24,42	68,71	682	
День 3							
	Каша рисовая молочная	200	7,36	12,22	37,48	291,8	№7
	Сосиска отварная	70	8,32	16,00	16,96	179,20	№536
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878

	ИТОГО:		20,78	28,92	55,09	599	
День 4							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,94	15,02	34,06	327,0	№73
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Яйцо	1	5,4	4,6	0,3	63	№24
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:		23,64	20,32	49,01	516	
День 5							
	Оладьи со сгущённым молоком	180/17	17,88	13,18	77,52	488,40	№168
	Кисель	200	0,2	0	30,5	76	№44
	ИТОГО:		18,88	13,18	77,52	564	
<i>Неделя 2</i>							
День 1							
	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	№688
	Сосиска отварная	70	8,32	16,00	16,96	179,20	№536
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:		23,78	27,49	69,26	529	
День 2							
	Каша пшённная молочная	200	5,06	11,4	33,18	257,8	№8
	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183,00	№608
	Кисель	200	0,2	0	30,5	76	№44
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:		22,63	20,99	80,72	614	
День 3							
	Плов с курицей	200	20,3	17	35,69	360,89	№109
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:		486,39	486,39	486,39	486	
День 4							
	Голубцы ленивые с курицей	200	22,1	14,2	31,32	337,81	№298
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:		26,4	14,9	45,97	463	
День 5							
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,2	5,2	30,50	200,37	№67

	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	№15
	Чай сладкий	200	0,2	0	14,00	28,0	№943
	Хлеб пшеничный	35	4,1	0,7	0,65	97,5	№878
	ИТОГО:	30,22	23,79	49,91	494,07	494	
Итого за весь период:			230,40	203,25	586,28	5480	
Среднее значение за период:			23,04	30,32	58,62	548	