

Утверждено
ИП Коваленко В.Г.

Согласовано
Директор школы

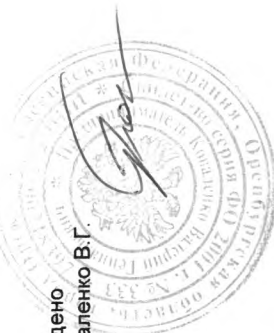


**Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся школы №26
2024-2025 уч.г.**

Рацион: завтрак 71,47 руб

День/ № рец-ры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe							
1 день	завтрак																			
№168	манная каша с маслом	160/5	3	5	39	215	0,01	-	88,0	0,6	5,9	29,4	0,36							
№223	суфле творож со ст мол	100/12	14	11	15	220	0,2	7,2	57	90,71	54,36	383,23	1,66							
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-							
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого	523	18	16	78	543	0,22	7,21	145,00	97,31	60,26	412,63	2,02							
2 день	завтрак																			
№41	с-т из св моркови	60	1	3,00	7	57	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57							
№268	биточки мясные с соусом	90/10	12	11	38	238	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75							
№309	макарон отварные	180	5	5	18	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40							
№399	сок фруктовый	200	-	-	25	94	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4							
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого	586	19	19	98	597	0,34	17,67	128,48	223,68	47,96	314,65	3,12							
3 день	завтрак																			
№45	с-т из свежей капусты	60	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5							
№54-12м	плов из мяса кур	200	20	23	26	396	0,13	5	74,38	36	48	248	2							
№377	чай с лимоном	200	-	-	14	60	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4							
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого	506	22	26	55	556	0,27	24,59	74,48	226,65	58,67	453,27	2,90							
4 день	завтрак																			
*	икра кабачковая	60	1	2	2	33	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5							
№268	котлета куриная с соусом	90/15	11	9	13	179	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75							
№302	гречка отварная	150	6	4	26	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1							
№130	кофейный напиток	200	1	-	16	90	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4							
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого	561	20	15	67	512	0,29	19,67	150,80	222,33	56,23	303,23	2,75							
5 день	завтрак																			
№294	запеканка из печени с соусом	90/15	15	13	6	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96							
№131	пюре картофельное	150	2	4	38	128	0,4	5,3	96,0	160,63	19,44	41,06	6							
№376	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-							
№10	фрукт мытый	100	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4							
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого	601	19	18	78	496	0,54	21,66	96,01	278,74	113,21	409,52	7,36							

Утверждено
ИП Коваленко В. Г.



Согласовано
Директор школы



Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся школы №26
2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 71,47 руб.

День/ № рецеп- туры	Наименование блюда	Выход				Пищевые вещества г				Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Са	Mg	P	Fe	
6 день	завтрак																	
	блинчик с начинкой	10	8	20	150	0,03	-	0,1	22,0	4,8	76,8	1,0						
	каша рисовая молочная с маслом	8	12	36	197	0,03	0,00	120,0	5,90	21,8	67,0	0,47						
	кофейный напиток	1	-	16	90	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4						
№573	хлеб пшеничный	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-						
	ИТОГО	20	20	82	485	0,16	7,34	120,20	207,90	26,60	329,34	1,87						
7 день	завтрак																	
	с-т из свежей капусты	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5						
	вареники с картофелем и маслом	16	15	55	325	0,3	7,2	57	90,71	54,36	383,23	3,66						
	чай с лимоном	-	-	14	60	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4						
№573	хлеб пшеничный	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-						
	ИТОГО	18	18	84	485	0,44	26,79	57,10	281,36	65,03	588,50	4,56						
8 день	завтрак																	
	с-т из св. моркови	1	3,00	7	57	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57						
	котлеты мясные с соусом	12	11	38	190	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75						
	макаронные отварные	5	5	18	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40						
№377	чай с лимоном	-	-	14	60	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4						
№573	хлеб пшеничный	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-						
	ИТОГО	19	19	87	515	0,34	17,67	128,48	223,68	47,96	314,65	3,12						
9 день	завтрак																	
	кукуруза бланшированная	1	5	5	73	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5						
	шницель из курицы с соусом	10	11	23	205	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75						
	гречка отварная	6	4	26	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1						
№377	чай с лимоном	-	-	14	60	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4						
№573	хлеб пшеничный	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-						
	ИТОГО	18	20	78	548	0,29	19,67	150,80	222,33	56,23	303,23	2,75						
10 день	завтрак																	
	жаркое по-домашнему с курицей	17	17	44	295	0,04	5,62	40,0	33,2	43,26	203,85	0,65						
	чай с сахаром	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-						
	фрукт мытый	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4						
№573	хлеб пшеничный	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-						
	ИТОГО	19	18	78	513	0,08	18,63	40,00	99,20	77,26	333,85	1,05						