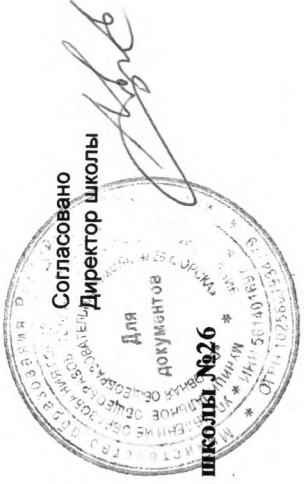


Утверждено
ИП Коваленко В. Г.



Согласовано
Директор школы

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

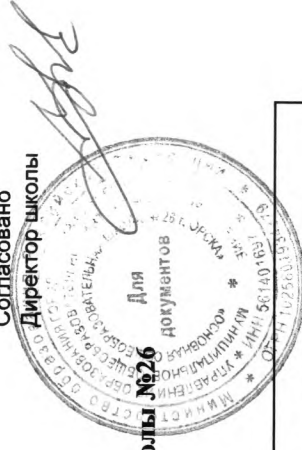
Рацион: завтрак 71,47 руб

День/ № рецеп- ты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг										
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Са	Mg	P	Fe							
1 день	завтрак																			
	манная каша с маслом	160/5	3	5	39	215	0,01	-	88,0	0,6	5,9	29,4	0,36							
	суфле творож со ст мол	100/12	14	11	15	220	0,2	7,2	57	90,71	54,36	383,23	1,66							
	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-							
	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																			
	с-г из ов моркови	60	1	3,00	7	57	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57							
	биточки мясные с соусом	90/10	12	11	38	238	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75							
	макароны отварные	160	5	5	18	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40							
	сок фруктовый	200	-	-	25	94	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4							
хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-								
итого	566	19	19	98	597	0,34	17,67	128,48	223,68	47,96	314,65	3,12								
3 день	завтрак																			
	с-г из свежей капусты	60	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5							
	плов из мяса кур	200	20	23	26	396	0,13	5	74,38	36	48	248	2							
	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-							
	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-							
итого	506	22	26	55	556	0,18	17,26	74,38	52,65	58,67	267,73	2,50								
4 день	завтрак																			
	икра кабачковая	60	1	2	2	33	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5							
	котлета куриная с соусом	90/10	11	9	13	179	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75							
	гречка отварная	150	6	4	26	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1							
	кофейный напиток	200	1	-	16	90	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4							
хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-								
итого	556	20	15	67	512	0,29	19,67	150,80	222,33	56,23	303,23	2,75								
5 день	завтрак																			
	жаркое по-домашнему с курицей	200/50	17	17	44	295	0,04	5,62	40,0	33,2	43,26	203,85	0,65							
	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-							
	фрукт мытый	100	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4							
	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-							
итого	596	19	18	78	513	0,08	18,63	40,00	99,20	77,26	333,85	1,05								

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.

Дни/ № реп-ры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe		
6 день	выпечка в ассортименте	70	10	8	20	150	0,03	-	0,1	22,0	4,8	76,8	1,0		
	каша рисовая молочная с маслом	200/5	8	12	36	197	0,03	0,00	120,0	5,90	21,8	67,0	0,47		
	кофейный напиток	200	1	-	16	90	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4		
	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО	521	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	60	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5		
	вареники с картофелем и маслом	200/5	16	15	55	325	0,3	7,2	57	90,71	54,36	383,23	3,66		
	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	511	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	60	1	3,00	7	57	0,03	9,5	0	21,8	13,3	40,0	0,57		
	котлеты мясные с соусом	90/10	12	11	38	190	0,05	0,8	74,38	21,88	16,06	83,19	0,75		
	макаронные отварные	180	5	5	18	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40		
№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	586	19	19	87	515	0,34	17,67	128,48	223,68	47,96	314,65	3,12		
9 день	завтрак														
	кукуруза блишированная	60	1	5	5	73	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5		
	шницель из курицы с соусом	90/15	10	11	23	205	0,05	0,08	143,0	21,88	26,06	83,19	0,75		
	гречка отварная	150	6	4	26	162	0,1	-	7,7	9,8	19,5	14,77	1,1		
№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	561	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	200/50	17	17	44	295	0,04	5,62	40,0	33,2	43,26	203,85	0,65		
	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-		
	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	451	19	18	78	513	0,08	18,63	40,00	99,20	77,26	333,85	1,05		