

Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы

«Утверждаю»

ИП Бруснигина И.А.

**Примерное меню для питания учащихся
в общеобразовательных школах с
02.09.2024г.**

Завтрак на сумму 92,60 руб.

с 5 по 11 класс, сезон осень.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
54-1в	Ватрушка творожная	80	13.2	16.5	24	297.1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	585	41.5	30.6	78.7	755.2
	Итого за день	585	41.5	30.6	78.7	755.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
534	Капуста тушеная	200	4.7	4.7	19	137.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	630	25	30.9	90.7	740.9
	Итого за день	630	25	30.9	90.7	740.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.8	20.1	3.1	196.8
516	Макароны изделия отварные	200	7.1	5.2	43.7	250.1
437	Гуляш	60	8.8	8.8	2.9	126.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	600	23.6	37.3	80.6	752.8
	Итого за день	600	23.6	37.3	80.6	752.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	4.5	8.6	80.4
492	Плов из птицы	200	25.1	26.1	28.8	450.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за день	640	30.6	31.3	71.6	690.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
520	Картофельное пюре	200	4	8.9	26.1	200.5
482	Запеканка из печени с рисом	100	9.2	8.5	9.8	152.9
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6

Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	750	20.5	20.9	82.7	600.9
	Итого за день	750	20.5	20.9	82.7	600.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
509	Каша гречневая	180	8.7	6.1	37.9	241.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
587	Соус томатный	30	0.2	1.3	1.7	19.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
54-5в	Кекс "Творожный"	60	6.9	9.2	25.2	211.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	30.7	28.5	95.7	761.7
	Итого за день	560	30.7	28.5	95.7	761.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
19	Салат из свежих помидоров	100	1	20.1	4	200.9
516	Макароны изделия отварные	160	5.7	4.2	34.9	200.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
контрольная отработка	Бутерброд горячий с сыром	50	5.6	6	16.8	143.2
	Итого за Завтрак	610	31.1	39.6	72.6	771
	Итого за день	610	31.1	39.6	72.6	771
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
45	Салат из квашеной капусты	100	1.8	5.1	3.6	67.7
436	Жаркое по-домашнему	200	20.8	19.9	17.5	332.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	610	37.3	39.7	61.9	755.1
	Итого за день	610	37.3	39.7	61.9	755.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
контрольная отработка	Салат из фасоли	100	7	4.8	16.1	135.2
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	125	20.3	14.1	7.9	239.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
	Итого за Завтрак	715	34.9	24.5	94.8	739.2
	Итого за день	715	34.9	24.5	94.8	739.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
71	Винегрет овощной	100	1.3	8.9	6.7	112.4
П/ф	Полдник	200	10.6	24.5	24.6	202.0

контрольная отработка	Бутерброд горячий с сыром				60	6.7	7.2	20.2	171.8
Итого за Завтрак	560	26.8	40.6	57.9	703.9				
Итого за день	560	26.8	40.6	57.9	703.9				

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3