Примерное
десятидневное меню завтраков для обучающихся 1 – 4 классов
на 2023-2024 г.

Наименование блюд	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	C	№ рецептуры	Калорийность
	I день							
Каша молоч.с наполнителем	1/210	6,76	10,42	27	185,86	0,9	78	228,82
Б/д с маслом и сыром	30/10 /30	11,63	24,74	39,5	409,3 8	0,53	22	427,18
Коф.напиток	200	3,8	3,9	24,8	122	0	643	148
Итого за день:		22,19	39,06	91,3	717,24	1,43		804
Цена:	**76,00**							
	II день							
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Гуляш из свинины	50/50	12,4	6	4	19	4,1	401	120
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Компот из свежих фруктов	200	0,23	-	17	9	6	585	67
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		25,6	13,7	74,4	103	16,1		540,5
Цена:	**76,00**							
	III день							
Икра кабачковая	60	1,02	2,88	4,8	32	0,07	74	46,2
Котлета из курицы	80	9,6	8,8	8	33	2,5	455	147,2
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	273	192
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	24	0,28	585	109,4
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19,42	17,28	88	120,5	3,35		587,8
Цена:	**76,00**							
	IV день							
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Плов с мясом или курами	250	20,8	13,8	56,2	5	0,6	403	320
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	242	2	645	116
Итого за день:		29,8	21	97	304	7,6		598,5
Цена:	**76,00**							
	V день							
Рыба тушеная с овощами или Котлета рыбная	75/50 80	7,25	3,85	3,8	39,5	1,1	309	79

Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	42	2,5	472	190
Сок	200	1,3	-	13,9	17	7		54
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		14,55	9,75	57,3	129,5	10,6		416
Цена:	**76,00**							
	VI день							
Овощи консервированные	50	1,5	0,1	1,7	10	5	74	20
Тефтели мясные или куриные	60/50	6,7	17,6	1,9	3,8	сл.	422	174
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	273	192
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		16,5	23,3	64,7	59,3	5,5		542
Цена:	**76,00**							
	VII день							
Куры тушеные или котлеты из индейки	75/50 75	11,4	5,1	5,4	9	7	425 387	184
Рис отв.	150	3,7	4,6	41,7	7,5	0	255	214
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Б/д с маслом и сыром	20/10/30	7,5	15,5	20,4	260	сл.	22	227
Цена:	**76,00**							
	VIII день							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	16,4	11,7	14,1	152	0,3	297	231
Какао	200	3,8	3,9	24,8	122	0	643	148
Цена:	**76,00**							
	IX день							
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Зраза мясная рубленная	80	10,6	8,5	9,7	25	2,5	418	161
Капуста тушенная	100	3,7	5,6	20,3	48	45	482	127,9
Картофельное пюре	100	3,1	5,1	26,2	42	2,5	472	190
Компот из свежих фруктов	200	0,23	-	17	9	6	585	67
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		19,43	19,4	77,4	142	61		595,4
Цена:	**76,00**							
	X день							
Мясо тушеное с овощами	50/50	6,5	4,2	0,9	7,5	5,7	390	134
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Напиток фруктовый	200	0,1	0	25,2	14	0,1	585	96

Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		18,1	11,9	81,3	76,5	5,8		590
Цена:	**76,00**							