Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов за родительскую плату на 2023-2024 г.

Наименование блюд	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	№ рецептуры	Калорийность
	I день							
Куры тушеные с овощами	150	19,9	16,3	0,64	44	1,8	444	229
Рис отварной	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
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		25,1	21,1	62,24	71,5	1,8		549
Цена:	**50-00**							
	II день							
Гуляш из свинины	110	12,4	6	4	19	4,1	401	120
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		22,5	13,1	65,7	63	4,1		493
Цена:	**50-00**							
	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 ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		17,92	16,68	77,8	95,5	3,35		537,8
Цена:	**50-00**							
	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 ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		22,7	14	77,4	37	5,6		432,5
Цена:	**50-00**							
	V день							
Рыба тушеная с овощами или Котлета рыбная	125 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 ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		13,05	9,15	47,1	104,5	10,6		366
Цена:	**50-00**							
	VI день							
Овощи консервированные	50	1,5	0,1	1,7	10	5	74	20
Тефтели мясные или куриные	110	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 ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		15	22,7	54,5	34,3	5,5		492
Цена:	**50-00**							
	VII день							
Куры тушенные Или котлета из индейки	75/50 1/75	11,4	5,1	5,4	9	7	425 387	184
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		21,5	12,2	67,1	53	7		557
Цена:	**50-00**							
	VIII день							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	16,4	11,7	14,1	152	0,3	297	231
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Итого за день:		16,5	11,7	30,8	166	0,3		294
Цена:	**50-00**							
	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
Картофельное пюре	150	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:		15,73	13,8	57,4	94	16		467,5
Цена:	**50-00**							
	X день							
Мясо тушеное с овощами	110	6,5	4,2	0,9	7,5	5,7	390	134
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	42	2,5	472	190
Напиток фруктовый	200	0,1	0	25,2	14	0,1	585	96
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Итого за день:		11,1	9,5	55,5	69,5	8,3		463
Цена:	**50-00**							