

Примерное  
десятидневное меню завтраков для обучающихся из многодетных семей  
на 2024-2025 г.

Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	Калорийность
<b>I день</b>							
Каша молоч.с наполнителем	1/210	6,76	10,42	27	185,86	0,9	78
Б/д с маслом или с сыром	20/20	11,63	24,74	39,5	409,38	0,53	22
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>II день</b>							
Картофель тушеный с мясом	150	7,95	12	16,35	3	12,6	312,45
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>III день</b>							
Икра кабачковая	30	1,02	2,88	4,8	32	0,07	46,2
Котлета из курицы	40	9,6	8,8	8	33	2,5	147,2
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	192
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	24	0,28	130
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>IV день</b>							
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5	6,5
Плов с мясом или курами	150	20,8	13,8	56,2	5	0,6	420
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>V день</b>							
Рыба тушеная с овощами или Котлета рыбная	50/25 50	7,25	3,85	3,8	39,5	1,1	79
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	42	2,5	190
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	-	15,2	17	0,09	61
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>VI день</b>							
Пельмени	150	12	6,4	27,2	0	0,06	212,4

Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>VII день</b>							
Каша молоч.с наполнителем	1/210	6,76	10,42	27	185,86	0,9	78
Б/д с маслом	20/20	11,63	24,74	39,5	409,38	0,53	22
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>VIII день</b>							
Мясо отварное	50/50	6,5	4,2	0,9	7,5	5,7	134
Картофель запечённый	100	3,75	0,15	28,5	2,25	16,5	139,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>IX день</b>							
Куры тушеные	50/50	12,16	5,44	5,76	9,6	7,47	196,27
Каша гречневая	100	8,6	6,9	41,8	24	0	267
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						
<b>X день</b>							
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5	6,5
Котлета мясная рубленая	70	10,6	8,5	9,7	25	2,5	161
Капуста тушенная	150	3,7	5,6	20,3	48	45	127,9
Компот из свежих фруктов	200	0,23	-	17	9	6	67
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
<b>Цена:</b>	<b>40-00</b>						