

**Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов за
родительскую плату на 2024-2025 г.**

Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	№ рецепту ры	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	20/5/ 20	11,63	24,74	39,5	28,5	0,53	22	427,18
Чай	200	0,2	0	14	1,2	0	643	56
Итого за день:		18,59	35,16	80,5	215,56	1,43		712
Цена:	50-00							
II день								
Картофель тушеный с мясом	150	13,25	20	27,25	5	21	401	520,75
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:		14,88	20,2	47,45	20	31,1		630,75
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
Чай	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								
Пельмени	200	15	8	34	0	0,07	422	265,5
Чай с сахаром или Кисель	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Итого за день:		15,1	8,0	50,7	14	0,07		328,5
Цена:	50-00							
VII день								
Запеканка творожная со сгущенным молоком или повидлом	100/2 0	16,4	11,7	14,1	152	0,3	297	231
Чай	200	3,8	3,9	24,8	122	0	643	148
Итого за день:		19,8	15,6	38,9	274	0,3		379
Цена:	50-00							
VIII день								
Мясо тушеное	50/50	6,5	4,2	0,9	7,5	5,7	390	134
Картофель запечённый	150	3,75	0,15	28,5	2,25	16,5	255	139,5
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:		11,75	4,55	49,3	29,75	22,2		379,5
Цена:	50-00							
IX день								
Куры тушеные	50/50	12,16	5,44	5,76	9,6	7,47	425	196,27
Каша гречневая	100	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Чай	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:		22,26	12,54	75,96	53,6	7,57		602,27
Цена:	50-00							
X день								
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Зраза мясная рубленая	80	10,6	8,5	9,7	25	2,5	418	161
Капуста тушеная	150	3,7	5,6	20,3	48	45	482	127,9
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:		16,33	14,3	51,5	100	58,5		405,4
Цена:	50-00							