

Утверждаю:
 Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"
 А.А. Нейжмак

2020г

Согласовано:

Директор МБОУ
 ООШ №24 п. Манычстрой
 Радченко В.В.

2020г

Примерное 10- дневное меню школьных завтраков 22 руб.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг ценность, ккал
1 день						
276	Макароны запеченные с сыром	160	5,4	6,17	21,3	167,5
т 24	Горошек зеленый консервированный	25	0,38	0,02	0,8	29,8
629	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0	0	15	56,85
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
	ИТОГО		8,09	7,09	48,55	332,65
2 день						
490	Куры отварные	40	9,04	7,8	0	97,5
110	Икра свекольная	80	1,84	5,44	9,36	95,2
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	19,08	130,84
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,85
	ИТОГО		14,73	14,74	43,44	380,39
3 день						
284	Каша овсянная вязкая молочная с маслом.	250	8,281	9,018	38,559	269,3
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	15,26	104,66
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,85
	ИТОГО		11,361	10,218	68,819	430,81
4 день						
499	Котлета рубленая из птицы	40	23,47	24,96	12,16	367,11
519	Макароны отварные	100	3,9	4,8	24,7	135
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,85
	ИТОГО		29,68	30,66	63,31	637,46
5 день						
182	Суп молочный с пшеном	300	7,39	5,99	23,924	180,11
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5
32	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,65
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,85
	ИТОГО		9,74	10,8	50,404	352,11

		6 день					
258	Каша вязкая с фруктой	160	8,4	12,2	56,3	345	
692	Кофейный напиток	200	5,2	4,6	28,7	174	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	
	ИТОГО		15,91	17,7	96,45	597,5	
		7 день					
т 25	Колбаса вареная	35	7,91	15,72	14,98	235	
464	Каша пшеничная	100	4,2	5,55	25,5	165	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	
628	чай с сахаром	200	0	0	14,35	56,85	
	ИТОГО		14,42	22,17	66,28	535,35	
		8 день					
257	Каша молочная манная	170	12,3	19,44	66,6	487,3	
692	Кофейный напиток	200	5,2	4,6	28,7	174	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	
	ИТОГО		19,81	24,94	106,75	739,8	
		9 день					
т 11	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	
т 24	Икра кабачковая	50	1,1	6,5	6,1	75,1	
629	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0	0	15	56,85	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	
32	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,65	
	ИТОГО		8,51	12	32,85	273,45	
		10 день					
425	Оладьи из печени	60	15,42	8,7	5,25	284,1	
464	Каша пшенная	100	4,2	5,55	25,5	165	
628	чай с сахаром	200	0	0	14,35	56,85	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	
	ИТОГО		21,93	15,15	56,55	584,45	
			154,18	165,47	633,40	4863,97	
	ВСЕГО среднее за 10 дней		15,42	16,55	63,34	486,40	