

«Утверждаю»

Директор ГБОУ "СШ №108 Г.О.МАКЕЕВКА"

О.В.Мордюшенко

Примерное десятидневное меню-завтрак для учащихся 1-4 классов за счет средств бюджета на первое полугодие (осенне-зимний период) 2024-2025 учебного года в ГБОУ "СШ № 108 Г.О.МАКЕЕВКА"

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-21к	Каша рисовая молочная с маслом	200/4	5,2	6,5	28,4	193,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60	4,56	0,48	29,16	139,8
	Апельсин	150	0	0	0	0
<i>Итого</i>		<i>X</i>	17,96	23,98	70,16	569,2
<i>Цена за порцию</i>		78,30				

ВТОРНИК

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-1т	Запеканка творожная	150	25,6	16,1	25	347,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8
	Печенье	40				
<i>Итого</i>		<i>X</i>	25,8	16,1	31,5	376,6
<i>Цена за порцию</i>		77,60				

СРЕДА

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-11р	Рыба тушеная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-6г	Отварной рис	150	3,6	5,4	36,4	208,7
	Икра кабачковая	80				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Яблоко	80				
<i>Итого</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	13,5		47,4	415,3
<i>Цена за порцию</i>		78,25				

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-9к	Каша овсяная молочная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7
	Хлеб	60				
	Яблоко	150				
<i>Итого</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	16	28,9	45,5	505,5
<i>Цена за порцию</i>	<i>X</i>	77,92				

ПЯТНИЦА

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-1т	Отварная курица	60	19,3	1,4	0,7	91,9
54-15з	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8
	Хлеб	60				
	Апельсин	150				
<i>Итого</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	24,4	13,1	36	361,7
<i>Цена за порцию</i>	<i>X</i>	79,06				
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		97,66	82,08	230,56	2228,3

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-6о	Яйцо отварное	1	4,8	4	0,3	56,6
54-1г	Отварные макароны	150	5,3	5,5	32,7	202
	Икра кабачковая	80				
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12	107,2
	Хлеб	60				
	Апельсин	120				
<i>Итого</i>		72,03				
Цена за порцию	<i>X</i>					

ВТОРНИК

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-6к	Каша пшеничная молочная	200	8,3	11,7	37,5	288
54-2гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11."	91,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Яблоко	150				
<i>Итого</i>	<i>X</i>					
Цена за порцию	<i>X</i>	77,74				

СРЕДА

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-3р	Котлета рыбная	75	14,1	2,3	8,5	115,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
	Икра кабачковая	80				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Банан	100				
<i>Итого</i>						
Цена за порцию	<i>X</i>	73,38				

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-23гн	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8
54-19з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Яблоко	100				
<i>Итого</i>	<i>X</i>					
Цена за порцию	<i>X</i>	76,55				

ПЯТНИЦА

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1г	Каша гречневая	150	5,3	5,5	32,7	202
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	10,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Банан	130				
<i>Итого</i>	<i>X</i>					
Цена за порцию	<i>X</i>	77,10				
ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ			0	0	0	0

Всего за 2 недели

Сб. рецептур блюд, 2021 г. Сборник рецептур блюд для питания школьников

Директор

О.В.Мордюшенко