

Примерное десятидневное меню-завтрак для учащихся 5-11 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	250	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	30	7	8,8	0	107,5
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Печенье	40				
	Хлеб	60				
	Банан	150				
<i>Итого</i>						
Цена за порцию		98,91				

ВТОРНИК

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-2гн	Запеканка творожная	200	34,2	21,3	333,3	463,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб	60				
	Печенье	40				
<i>Итого</i>		X	34,4	21,3	339,8	489,9
Цена за порцию		100,49				

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	200	4,8	7,2	48,6	278,3
	Икра кабачковая	100				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Банан	150				
<i>Итого</i>	X	X	14,7		59,6	482,9
Цена за порцию		107,26				

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-9к	Каша овсяная молочная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
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	30	7	8,8	0	107,5
	Хлеб	60				
	Яблоко	150				
<i>Итого</i>	X	X	21,6	36,4	54	630,6
Цена за порцию	X	102,24				

ПЯТНИЦА

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-1т	Отварная курица	80	25,7	2	0,9	123,8
54-15з	Икра из свеклы	100	2,3	7,1	11,4	118,3
54-11г	Картофельное пюре	200	3,1	6	19,7	145,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-19	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Апельсин	180				

	X	X	31,4	23,3	38,6	489,5
<i>порцию</i>	X	105,48				
ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ			102,1	81	492	2092,9

**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	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	Икра кабачковая	100				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-1з	Сыр твердый	30	7	8,8	0	107,5
	Хлеб	60				
	Апельсин	150				
<i>Итого</i>						
<i>Цена за порцию</i>	X	107,35				

ВТОРНИК

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-6к	Каша пшеничная молочная	250	10,4	14,май	46,9	359,9
54-2гн	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	30	7	8,8	0	107,5
	Хлеб	60				
	Яблоко	200				
<i>Итого</i>	X					
<i>Цена за порцию</i>	X	102,54				

СРЕДА

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-3р	Котлета рыбная	75	14,1	2,3	8,5	115,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,2	26,4	194,4
	Икра кабачковая	100				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Банан	150				
	Хлеб	60				
<i>Итого</i>	X					
<i>Цена за порцию</i>	X	96,02				

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-6т	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
54-23гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
54-1з	Сыр твердый	30	7	8,8	0	107,5
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Яблоко	150				
<i>Итого</i>	X					
<i>Цена за порцию</i>	X	92,01				

ПЯТНИЦА

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1г	Каша гречневая	200	7,1	9,4	43,7	269,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	125	107,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	60				
	Банан	150				
<i>Итого</i>	X					
<i>Цена за порцию</i>	X	106,79				
ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ			0	0	0	0

Всего за 2 недели