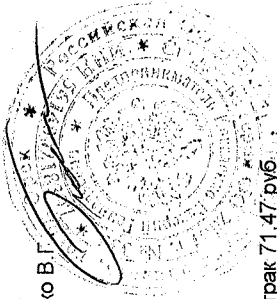


Утверждено  
ИП Коваленко В.Г.



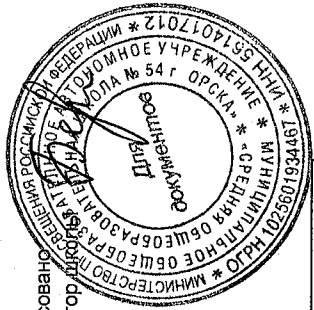
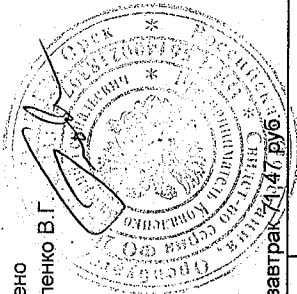
Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся школы №54  
2024-2025 уч.г.



Рацион: завтрак 71,47 руб

| День/<br>№ реп-ры | Наименование блюд       | Выход  | Пищевые вещества г |      |          | Ккал | Витамины мг    |      |       | Минеральные вещества мг |       |        |      |  |  |  |
|-------------------|-------------------------|--------|--------------------|------|----------|------|----------------|------|-------|-------------------------|-------|--------|------|--|--|--|
|                   |                         |        | Белки              | Жиры | Углеводы |      | B <sub>1</sub> | C    | A     | Ca                      | Mg    | P      | Fe   |  |  |  |
| 1 день            | завтрак                 |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
| №168              | манная каша с маслом    | 160/5  | 3                  | 5    | 39       | 215  | 0,01           | -    | 88,0  | 0,6                     | 5,9   | 29,4   | 0,36 |  |  |  |
| №223              | суфле творож со ст мол  | 100/12 | 14                 | 11   | 15       | 220  | 0,2            | 7,2  | 57    | 90,71                   | 54,36 | 383,23 | 1,66 |  |  |  |
| №376              | чай с сахаром           | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01 | -     | 6,0                     | -     | -      | -    |  |  |  |
| №573              | хлеб пшеничный          | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -    | -     | -                       | -     | -      | -    |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
| 2 день            | завтрак                 |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
| №41               | с-т из св моркови       | 60     | 1                  | 3,00 | 7        | 57   | 0,03           | 9,5  | 0     | 21,8                    | 13,3  | 40,0   | 0,57 |  |  |  |
| №268              | биточки мясные с соусом | 90/10  | 12                 | 11   | 38       | 238  | 0,05           | 0,8  | 74,38 | 21,88                   | 16,06 | 83,19  | 0,75 |  |  |  |
| №309              | макароны отварные       | 160    | 5                  | 5    | 18       | 160  | 0,16           | 0,03 | 54,00 | 0,00                    | 18,60 | 5,90   | 1,40 |  |  |  |
| №399              | сок фруктовый           | 200    | -                  | -    | 25       | 94   | 0,1            | 7,34 | 0,1   | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |  |  |
| №573              | хлеб пшеничный          | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -    | -     | -                       | -     | -      | -    |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |
|                   |                         |        |                    |      |          |      |                |      |       |                         |       |        |      |  |  |  |

Утверждено  
ИП Коваленко В.Г.



Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся школы №54  
2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 4147 руб.

| День/<br>№ реп-ры | Наименование блюда             | Выход  | Пищевые вещества г |      |          | Ккал | Витамины мг    |       |        | Минеральные вещества мг |       |        |      |  |  |
|-------------------|--------------------------------|--------|--------------------|------|----------|------|----------------|-------|--------|-------------------------|-------|--------|------|--|--|
|                   |                                |        | Белки              | Жиры | Углеводы |      | B <sub>1</sub> | C     | A      | Ca                      | Mg    | P      | Fe   |  |  |
| 6 день            | завтрак                        |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                   | выпечка в ассортименте         | 70     | 10                 | 8    | 20       | 150  | 0,03           | -     | 0,1    | 22,0                    | 4,8   | 76,8   | 1,0  |  |  |
|                   | каша рисовая молочная с маслом | 200/5  | 8                  | 12   | 36       | 197  | 0,03           | 0,00  | 120,0  | 5,90                    | 21,8  | 67,0   | 0,47 |  |  |
|                   | кофейный напиток               | 200    | 1                  | -    | 16       | 90   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | 0     | 185,54 | 0,4  |  |  |
|                   | хлеб пшеничный                 | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |  |
|                   | ИТОГО                          | 521    | 20                 | 20   | 82       | 485  | 0,16           | 7,34  | 120,20 | 207,90                  | 26,60 | 329,34 | 1,87 |  |  |
| 7 день            | завтрак                        |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                   | с-т из свежей капусты          | 60     | 1                  | 3    | 5        | 52   | 0,04           | 12,25 | -      | 10,65                   | 10,67 | 19,73  | 0,5  |  |  |
|                   | вареники с картофелем и маслом | 200/5  | 16                 | 15   | 55       | 325  | 0,3            | 7,2   | 57     | 90,71                   | 54,36 | 383,23 | 3,66 |  |  |
|                   | чай с лимоном                  | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |  |
|                   | хлеб пшеничный                 | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |  |
|                   | ИТОГО                          | 511    | 18                 | 18   | 84       | 485  | 0,44           | 26,79 | 57,10  | 281,36                  | 65,03 | 588,50 | 4,56 |  |  |
| 8 день            | завтрак                        |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                   | с-т из св. моркови             | 60     | 1                  | 3,00 | 7        | 57   | 0,03           | 9,5   | 0      | 21,8                    | 13,3  | 40,0   | 0,57 |  |  |
|                   | котлеты мясные с соусом        | 90/10  | 12                 | 11   | 38       | 190  | 0,05           | 0,8   | 74,38  | 21,88                   | 16,06 | 83,19  | 0,75 |  |  |
|                   | макароны отварные              | 180    | 5                  | 5    | 18       | 160  | 0,16           | 0,03  | 54,00  | 0,00                    | 18,60 | 5,90   | 1,40 |  |  |
|                   | чай с лимоном                  | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |  |
|                   | хлеб пшеничный                 | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |  |
|                   | ИТОГО                          | 586    | 19                 | 19   | 87       | 515  | 0,34           | 17,67 | 128,48 | 223,68                  | 47,96 | 314,65 | 3,12 |  |  |
| 9 день            | завтрак                        |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                   | кукуруза бланшированная        | 60     | 1                  | 5    | 5        | 73   | 0,04           | 12,25 | -      | 10,65                   | 10,67 | 19,73  | 0,5  |  |  |
|                   | шницель из курицы с соусом     | 90/15  | 10                 | 11   | 23       | 205  | 0,05           | 0,08  | 143,0  | 21,88                   | 26,06 | 83,19  | 0,75 |  |  |
|                   | гречка отварная                | 150    | 6                  | 4    | 26       | 162  | 0,1            | -     | 7,7    | 9,8                     | 19,5  | 14,77  | 1,1  |  |  |
|                   | чай с лимоном                  | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,1            | 7,34  | 0,1    | 180,0                   | -     | 185,54 | 0,4  |  |  |
|                   | хлеб пшеничный                 | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |  |
|                   | ИТОГО                          | 561    | 18                 | 20   | 78       | 548  | 0,29           | 19,67 | 150,80 | 222,33                  | 56,23 | 303,23 | 2,75 |  |  |
| 10 день           | завтрак                        |        |                    |      |          |      |                |       |        |                         |       |        |      |  |  |
|                   | жаркое по-домашнему с курицей  | 200/50 | 17                 | 17   | 44       | 295  | 0,04           | 5,62  | 40,0   | 33,2                    | 43,26 | 203,85 | 0,65 |  |  |
|                   | чай с сахаром                  | 200    | -                  | -    | 14       | 60   | 0,01           | 0,01  | -      | 6,0                     | -     | -      | -    |  |  |
|                   | фрукт мягкий                   | 100    | 1                  | 1    | 10       | 110  | 0,03           | 13,0  | -      | 60,0                    | 34,00 | 130,0  | 0,4  |  |  |
|                   | хлеб пшеничный                 | 46     | 1                  | -    | 10       | 48   | -              | -     | -      | -                       | -     | -      | -    |  |  |
|                   | ИТОГО                          | 451    | 19                 | 18   | 78       | 513  | 0,08           | 18,63 | 40,00  | 99,20                   | 77,26 | 333,85 | 1,05 |  |  |