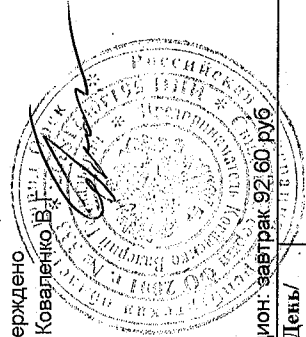


Утверждено
ИП Коваленко В.В.



Согласовано
Директор школы

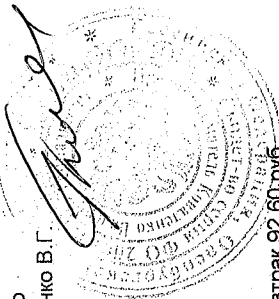


Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся школы №54
2024-2025 уч.г.

Рацион: завтрак 92,60 руб

День/ № реп-ры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г			Кккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1 день	завтрак													
	манная каша с маслом	200/5	3	5	39	215	0,01	-	88,0	0,6	5,9	29,4	0,36	
	суфле творож со ст мол	100/12	14	11	15	220	0,2	7,2	57	90,71	54,36	383,23	1,66	
	чай с лимоном	200	-	-	14	60	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4	
	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
промышлен	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
	итого	623	22	26	100	613	0,41	20,74	170,10	306,31	89,26	686,17	3,32	
	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	
	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	180	5	5	18	160	0,16	0,03	54,00	0,00	18,60	5,90	1,40	
	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
	сыр порционно	10	2	3	-	36	-	0,07	26,0	88,0	3,5	50,0	0,1	
3 день	итого	656	18	19	77	515	0,25	10,34	128,38	49,68	47,96	129,11	2,72	
	завтрак													
	с-т из свежей капусты	60	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5	
	плов из мяса кур	200	20	23	26	396	0,13	5	74,38	36	48	248	2	
	чай с сахаром	200	-	-	14	60	0,01	0,01	-	6,0	-	-	-	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	фрукт мытый	100	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4	
	итого	606	23	27	65	666	0,21	30,26	74,38	112,65	92,67	397,73	2,90	
	завтрак													
	икра кабачковая	60	1	2	2	33	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5	
№268	котлета куриная с соусом	90/15	11	9	13	179	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	
	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	-	-	-	-	-	-	-	
	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
промышлен	итого	616	24	25	89	582	0,39	25,87	175,80	257,33	85,23	391,23	3,65	
	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	
	сок фруктовый	200	-	-	25	94	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4	
	фрукт мытый	110	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4	
№573	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	итого	461	19	18	89	547	0,17	25,96	40,10	273,20	77,26	519,39	1,45	

Утверждено
ИП Коваленко В.Г.



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

Рацион: завтрак 92,60 руб.

День/ № рец-ры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	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	-	-	-	-	-	-	-	
7 день	сыр порционно	10	2	3	-	36	-	0,07	26,0	88,0	3,5	50,0	0,1	
	итого	531	22	23	82	521	0,16	7,41	146,20	295,90	30,10	379,34	1,97	
	завтрак													
	с-т из свежей капусты	60	1	3	5	52	0,04	12,25	-	10,65	10,67	19,73	0,5	
	пельмени с маслом	200/5	16	15	55	395	0,3	7,2	57	90,71	54,36	383,23	3,66	
8 день	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	555	0,44	26,79	57,10	281,36	65,03	588,50	4,56	
	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	
9 день	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	-	-	-	-	-	-	-	
	фрукт мытый	100	1	1	10	110	0,03	13,0	-	60,0	34,00	130,0	0,4	
10 день	итого	686	20	20	97	625	0,37	30,67	128,48	283,68	81,96	444,65	3,52	
	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	
10 день	сок фруктовый	200	-	-	25	94	0,1	7,34	0,1	180,0	-	185,54	0,4	
	хлеб пшеничный	46	1	-	10	48	-	-	-	-	-	-	-	
	кондитерское изделие	60	4	10	22	70	0,10	6,20	25	35	29	88	0,90	
	итого	621	22	30	111	652	0,39	25,87	175,80	257,33	85,23	391,23	3,65	
	завтрак													
10 день	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	
	кофейный напиток	200	1	-	16	90	0,1	7,34	0,1	180,0	0	185,54	0,4	
	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	696	19	17	84	493	0,24	20,30	40,20	393,20	43,26	574,93	1,45	