

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Грищенко В.А.



10-дневное меню
бесплатного горячего питания для учащихся 5-11 классов
льготных категорий обучающихся
2024-2025 г.г.

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 неделя						
Понедельник						
Горячий Завтрак						
1	Каша гречневая	180	6,7	9,26	39,6	243,1
2	Гуляш (птица)	50/50	14,8	20,78	4,6	259,4
3	Чай	200	0,2	0	14	56
4	Батон с маслом	30/10	2,25	9	15,37	155
5	Печенье/вафли	40	1,15	2,05	10,1	98
Итого энергетическая ценность						811,5
Вторник						
Горячий Завтрак						
1	Рожки отварные	180	6,62	5,42	29,03	199,44
2	Котлета мясная	75	11,67	8,67	11,78	171,57
3	Сок/компот из сухофруктов	200	1	0	20,2	92
4	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	52,5
Итого энергетическая ценность						515,51
Среда						
Горячий Завтрак						
1	Рис отварной	180	5,55	7,45	17,35	213,1
2	Рыба в кляре	75	11,3	21	15,5	224
3	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
4	Батон	30	3,75	1,45	25,45	132,5
5	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,6
Итого энергетическая ценность						769,4
Четверг						
Горячий Завтрак						
1	Овощи	60	0,42	0,09	2,16	10,5
2	Картофельное пюре	180	12,5	26,1	29	186
3	Ленивые голубцы	75	11,6	8,67	11,78	171,57
4	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	52,5
5	Компот из сухофруктов/сок	200	0,04	0,00	24,76	113

Итого энергетическая ценность						533,57
Пятница						
Горячий Завтрак						
1	Суп	250	11,3	20,0	30,5	175
2	Блины с начинкой	70	2,13	2,84	18,46	106,5
3	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
4	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	52,5
5	Фрукты	150	1,2	0,52	2,14	98
Итого энергетическая ценность						577,2
2 неделя						
Понедельник						
Горячий Завтрак						
1	Каша гречневая	180	6,7	9,26	39,6	243,1
2	Ежики с томатным соусом	60/50	13,36	14,08	14,9	223
3	Сок фруктовый/компот из сухофруктов	200	1	0	20,2	92
4	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	52,5
5	Печенье/вафли	40	1,15	2,05	10,1	98
Итого энергетическая ценность						708,6
Вторник						
Горячий Завтрак						
1	Овощи	60	0,42	0,09	2,16	10,5
2	Картофельное пюре	180	12,5	26,1	29	186
3	Голень куриная	80	11,9	8,4	0	126
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	113
5	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	52,5
6	Фрукты	150	1,2	0,52	2,14	98
Итого энергетическая ценность						586
Среда						
Горячий Завтрак						
1	Рожки отварные	180	6,62	5,42	29,03	199,44
2	Гуляш (птица)	50/50	14,8	20,78	4,6	259,4
3	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
4	Батон	30	3,75	1,45	25,45	132,5
5	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,6
Итого энергетическая ценность						791,14
Четверг						
Горячий Завтрак						
1	Рис отварной	180	5,55	7,45	17,35	213,1
2	Котлета мясная	75	11,67	8,67	11,78	171,57
3	Чай	200	0,2	0	14	56
4	Батон с маслом	30/10	2,25	9	15,37	155
Итого энергетическая ценность						595,67
Пятница						
Горячий Завтрак						
1	Суп	250	11,3	20,0	30,5	175
2	Блины с начинкой	70	2,13	2,84	18,46	106,5
3	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
4	Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,25	52,5
5	Фрукты	150	1,2	0,52	2,14	98
Итого энергетическая ценность						577,2