

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Гриценко В.А.



10-дневное меню горячего питания для учащихся 5-11 классов с родительской  
доплатой  
2024-2025 г.г.

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Горячий Завтрак</b>						
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>811,5</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Горячий Завтрак</b>						
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>515,51</b>
<b>Среда</b>						
<b>Горячий Завтрак</b>						
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>769,4</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Горячий Завтрак</b>						
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>533,57</b>

	<b>Пятница</b>					
	<b>Горячий Завтрак</b>					
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>577,2</b>
<b>2 неделя</b>						
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Горячий Завтрак</b>					
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>708,6</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Горячий Завтрак</b>					
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>586</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Горячий Завтрак</b>					
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>791,14</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Горячий Завтрак</b>					
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>595,67</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Горячий Завтрак</b>					
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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>577,2</b>