

Утверждаю

Директор школы

Грищенко В.А.



10-дневное меню бесплатного горячего питания  
 учащихся с ограниченными возможностями  
 здоровья  
 2024-2025 г.г.

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай	200	0,2	0	15	58
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Макароны	180	11,3	20,0	30,5	175
						<b>463</b>
<b>Горячий Завтрак</b>						
1	Каша гречневая	180	6,7	9,26	39,6	243,1
2	Гуляш (птица)	60/50	13,36	14,08	3,27	164
3	Чай	200	0,2	0	15	58
4	Хлеб с маслом	20/5	3	9,36	20,66	150
5	Печенье/вафли	40	1.15	2.05	10.1	127
	<b>Итого энергетическая ценность</b>					<b>742,1</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	180	6,7	3,2	78,9	185
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Чай	200	0,2	0	15	58
						<b>473</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>644,6</b>
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай	200	0,2	0	15	58
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Макароны	180	11,3	20,0	30,5	175
						<b>463</b>
<b>Горячий Завтрак</b>						

1	Рис отварной с томатным соусом	180/30	5,55	7,45	17,35	213,1
2	Рыба в кляре	70	11,3	21	15,5	224
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190
4	Хлеб с сыром	20/10	6,5	9,67	19,75	132
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>759,1</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	180	6,7	3,2	78,9	185
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Чай	200	0,2	0	15	58
						<b>473</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>602</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай	200	0,2	0	15	58
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Макароны	180	11,3	20,0	30,5	175
						<b>463</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>669,6</b>
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай	200	0,2	0	15	58
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Макароны	180	11,3	20,0	30,5	175
						<b>463</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>725,7</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	180	6,7	3,2	78,9	185
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Чай	200	0,2	0	15	58
						<b>473</b>
<b>Горячий Завтрак</b>						

1	Овощи	20	0,56	1,64	1,62	36
2	Картофельное пюре с томатным соусом	180/30	12,5	26,1	29	186
3	Голень куриная	80	8,6	3,2	3,6	112,2
4	Компот из сухофруктов	200	10,3		23,2	76,4
5	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	17,32	79,6
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>490,2</b>
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай	200	0,2	0	15	58
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Макароны	180	11,3	20,0	30,5	175
						<b>463</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
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>775</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	180	6,7	3,2	78,9	185
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Чай	200	0,2	0	15	58
						<b>473</b>
<b>Горячий Завтрак</b>						
1	Рис отварной с томатным соусом	180/30	5,55	7,45	17,35	213,1
2	Котлета мясная	70	11,3	21	15,5	224
3	Чай	200	0,2	0	15	58
4	Хлеб с маслом	20/5	3	9,36	20,66	150
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>645,1</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Чай	200	0,2	0	15	58
2	Хлеб с маслом	20/5	2,2	18	13,6	230
3	Макароны	180	11,3	20,0	30,5	175
						<b>463</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>669,6</b>