Утверждаю

Директор школы _____ Грищенко В.А.

10-дневное меню горячего питания для учащихся 5-11 классов с родительской доплатой
2023-2024 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)	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
Итого энергетическая ценность						**742,1**
	Вторник					
	Горячий Завтрак					
1	Рожки отварные с томатным соусом	180/30	5,7	11,2	45,5	320
2	Сосиски молочные	70	0,6	12	0,8	133
3	Сок/компот из сухофруктов	200	1	0	28	112
4	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	17,32	79,6
Итого энергетическая ценность						**644,6**
	Среда					
	Горячий Завтрак					
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
Итого энергетическая ценность						**759,1**
	Четверг					
	Горячий Завтрак					
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	Котлеты мясные	70	11,3	21	15,5	224
4	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	17,32	79,6
5	Компот из сухофруктов/сок	200	10,3		23,2	76,4

Итого энергетическая ценность						**602**
	Пятница					
	Горячий Завтрак					
1	Суп	250	11,3	20,0	30,5	175
2	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190
3	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	17,32	79,6
4	Печенье/вафли	40	1.15	2.05	10.1	127
5	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98
Итого энергетическая ценность						**669,6**
2 неделя						
	Понедельник					
	Горячий Завтрак					
1	Каша гречневая	180	6,7	9,26	39,6	243,1
2	Тефтели	60/50	13,36	14,08	3,27	164
3	Сок фруктовый/компот из сухофруктов	200	1	0	28	112
4	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	17,32	79,6
5	Печенье/вафли	40	1.15	2.05	10.1	127
Итого энергетическая ценность						**725,7**
	Вторник					
	Горячий Завтрак					
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
Итого энергетическая ценность						**490,2**
	Среда					
	Горячий Завтрак					
1	Рожки отварные с томатным соусом	180/30	5,7	11,2	45,5	320
2	Сосиски молочные	70	0,6	12	0,8	133
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190
4	Хлеб с сыром	20/10	6,5	9,67	19,75	132
Итого энергетическая ценность						**775**
	Четверг					
	Горячий Завтрак					
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
Итого энергетическая ценность						**645,1**
	Пятница					
	Горячий Завтрак					
1	Суп	250	11,3	20,0	30,5	175
2	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190
3	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	17,32	79,6
4	Печенье/вафли	40	1.15	2.05	10.1	127
5	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98
Итого энергетическая ценность						**669,6**