

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Грищенко В.А.



10-дневное меню
бесплатного горячего питания для учащихся 1-4 классов
2024-2025 учебный год
с 01.01.2025 г. (с изм. от 24.01.2025)

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 неделя						
Понедельник						
Горячий завтрак						
1	Каша гречневая	200	4,47	6,8	18,9	121,4
2	Гуляш (птица)	60	9,1	3,5	1,2	73,1
3	Чай	200	0,2	0	15,29	58
4	Хлеб с маслом	30	3	5,7	20,66	150
5	Печенье/вафли	40	3,8	3,8	28,8	180
6	Салат сезонный	100	1,1	0,1	3,5	19
Итого энергетическая ценность						601,5
Вторник						
Горячий завтрак						
1	Рожки отварные с томатным соусом	180	5,7	11,2	45,5	290
2	Котлета	60	18,2	18,4	0,7	210
3	Сок/компот из сухофруктов	200	1,2	0	28,6	112
4	Хлеб	20	2,24	0,44	17,32	79,6
5	салат сезонный	100	1,1	0,1	3,5	19
Итого энергетическая ценность						710,6
Среда						
Горячий завтрак						
1	Рис отварной с томатным соусом	180	9,1	2	82	330
2	Рыба в кляре	70	13,73	5,1	3,49	118,2
3	Какао	200	3,6	4,26	25,14	156,61
4	Хлеб с сыром	35,72	6,5	9,67	19,75	132
5	салат сезонный	100	1,1	0,1	3,5	19
Итого энергетическая ценность						755,81
Четверг						
Горячий завтрак						
1	Картофельное пюре с томатным соусом	180	4,9	10,6	23,2	201,6
2	Котлета	60	18,2	18,4	0,7	210
3	Сок/компот из сухофруктов	200	1,2	0	28,6	112
4	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4
5	Овощи	100	4,2	0,5	7,6	60

Итого энергетическая ценность		560	30	29,8	67,4	621
Пятница						
Горячий завтрак						
1	Суп	250	0,58	2,84	14,29	140,1
2	Какао	200	3,6	4,26	25,14	156,61
3	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4
4	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98
5	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	180
Итого энергетическая ценность						612,11
2 неделя						
Понедельник						
Горячий завтрак						
1	Каша гречневая	200	4,47	6,8	18,9	121,4
2	Ежики	70	2,6	2,4	58,4	240
3	Сок/компот из сухофруктов	200	1,2	0	28,6	112
4	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4
5	Салат сезонный	100	1,1	0,1	3,5	19
6	Печенье	100	1,7	5,6	19,3	136
Итого энергетическая ценность		690	12,57	15,2	136	665,8
Вторник						
Горячий завтрак						
1	Картофельное пюре с томатным соусом	200	4,9	10,6	23,2	201,6
2	Голень куриная	100	56,41	23,9	0,05	299,33
3	Сок/компот из сухофруктов	200	1,2	0	28,6	112
4	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4
5	Овощи	40	0,56	1,64	1,62	36
Итого энергетическая ценность						686,33
Среда						
Горячий завтрак						
1	Рожки отварные с томатным соусом	180	5,7	11,2	45,5	290
2	Гуляш (птица)	60	9,1	3,5	1,2	73,1
3	Какао	200	3,6	4,26	25,14	156,61
4	Хлеб с сыром	40,00	6,5	9,67	19,75	132
5	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98
Итого энергетическая ценность						749,71
Четверг						
Горячий завтрак						
1	Рис отварной с томатным соусом	180	9,1	2	82	330
2	Котлета	60	18,2	18,4	0,7	210
3	Чай	200	0,2	0	15,29	58
4	Хлеб с маслом	29,36	3	5,7	20,66	150
5	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98
Итого энергетическая ценность						846
Пятница						
Горячий Завтрак						
1	Суп	250	0,58	2,84	14,29	140,1
2	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	180
3	Какао	200	3,6	4,26	25,14	156,61
4	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4
5	Фрукты	150	1,6	0	19,8	98
Итого энергетическая ценность						612,11