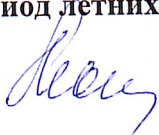


10-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период летних каникул 2024 год

Утверждаю

ИП Мамиева Г.В.




День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 1	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	21,6	14,2	0,07	210,04	
		Булочка сдобная	50	2,2	3,05	13,4	26,8	
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80	
	ОБЕД	Суп крестьянский с рисом	200	7,40	6,2	13,10	137,9	
		Котлета куриная с соусом	90/30	15,0	7,5	9,6	165	
		Каша гречневая	150	7,92	0,93	50,76	243,36	
			Салат из белокачанной капусты	60	0,46	3,65	1,52	40,34
			Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
			Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	164,5
			Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого по приему пищи	1300	40,33	27,26	168,27	1106,28	
День 2	Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63	
		Булочка сдобная	50	2,2	3,05	13,4	26,8	
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80	
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,5	15,86	113	
		Макаронны отварные с маслом	180/5	6,6	0,78	42,3	202,8	
			Сосиска отварная	40	10,40	10,50	0,40	133,65
		Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38	
		Компот из свежих яблок	180	0,48	0,20	16,74	79,7	
		Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	164,5	
		Итого по приему пищи	1060	29,37	34,32	134,18	1042,91	
День 3	Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	2,32	3,96	24,08	220,1	
		Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,3	63	
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80	
	Обед	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,4	
		Борщ со сметаной 200/10	200	2,0	2,1	10,5	116	
		Плов из куриного филе	200	17,70	26,02	31,00	428,72	
		Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54	
		Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68	
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,5	22,80	119,4	
		Итого по приему пищи	1200	35,06	40,82	135,18	1171,74	
День 4	Завтрак	Каша молочная гречневая	150	9,40	11,58	42,30	311,02	
		Пирожок с повидлом	100	8,26	7,24	27,20	207,0	
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80	
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	

	Обед	Суп с макаронными изделиями	200	4,1	4,8	35,5	185
		Салат витаминный	60	0,90	2,70	25,30	57,90
		Филе куриное в томатном соусе 90/40	90	18,4	10,30	10,60	264,50
		Каша пшеничная	150	4,58	9,29	0,06	105,40
		Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,5	22,80	119,4
		Итого по приему пищи	1230	37,11	33,21	151,12	1177,42
День 5	Завтрак	Макаронны с тертым сыром 120/15	135	0,60	2,40	12,75	73,77
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед	Суп картофельный с фасолью	200	9,7	6,8	15,7	160
		Картофельное пюре	180	3,36	6,20	14,33	127,69
		Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
		Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Фрукт по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,5	22,80	119,4
День 6	Завтрак	Каша манная молочная	200	21,6	14,2	0,07	210,04
		Пирожок с повидлом	100	2,2	3,05	13,4	26,8
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80
	Обед	Борщ со сметаной 200/10	200	2,0	2,1	10,5	116
		Тефтели говяжьи в томатном соусе 90/30	90	7,64	9,12	9,02	149,5
		Каша гречневая	150	8,3	11,0	37,11	280,07
		Салат из свежих огурцов	60	0,7	3,71	2,8	47,5
		Компот из сухофруктов	180	0,48	0,20	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,5	22,80	119
		Итого по приему пищи	850	33,02	40,23	168,35	1189,35
День 7	Завтрак						
		Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	4,68	26,89	164,63
		Булочка сдобная	50	2,2	3,05	13,4	26,8
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80
	Обед	Суп с клецками	200	3,3	5,2	8,6	96
		Сосиска отварная	40	10,40	10,50	0,40	133,65
		Макаронны с маслом сливочным	120	4,14	5,28	23,4	155,16
		Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
		Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
		Хлеб пшеничный	60	3,96	0,5	22,80	119,4
		Итого по приему пищи	1107	26,99	32,32	136,73	964,73
День 8	Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,65	4,68	26,89	164,63
		Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,3	63
		Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80
		Хлеб пшеничный	40	3,96	0,5	22,80	119,4
	Обед	Суп картофельный с рисом	200	7,1	5,18	13,1	137,9

	Котлета говяжья	90	10,48	11,83	9,48	186,31
	Капуста тушеная	150	3,36	6,2	14,33	127,44
	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,5	22,80	119,4
День 9	Итого по приему пищи	1280	46,58	43,06	175,41	1225,68
	Завтрак					
	Каша молочная Дружба	220	11,07	9,86	52,07	280,12
	Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80
	Булочка сдобная	50	2,2	3,05	13,4	26,8
	Обед	200	4,32	3,5	15,86	113
	Суп гороховый					
	Филе куриное в томатном соусе 90/40	90	18,4	10,30	10,60	264,50
	Салат морковный	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	11,0	37,11	280,07
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,5	22,80	119,4
День 10	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
	Итого по приему пищи	1230	48,88	34,63	150,24	1170,54
	Завтрак					
	Макаронны с тертым сыром 120/15	135	135	0,60	2,40	12,75
	Чай с сахаром 200/11	200	0,06	0,01	11,19	39,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед	200	9,7	6,8	15,7	160
	Суп картофельный с фасолью	200	17,70	26,02	31,00	428,72
	Плов из куриного филе					
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	12,00	47,68
	Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,5	22,80	119,4
	Итого по приему пищи	1140	27,48	36,65	115,12	909,45