



Составлено:

Директор МБОУ СШ №36

Свицкая О.Д.

2023 г.



Утверждено:

И.И. Резасва О.Л.

Резасва О.Л.

2023 г.

Меню
для организованного горячего питания детей из малообеспеченных семей, учащихся
в 5-11 классах МБОУ СШ №36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	55	7,04	3,78	23,58	155,92	410
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	169,46	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	20,64	17,83	103,25	644,78	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	678
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	28,44	23,91	77,09	642,72		
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,17	4,04	5,53	81,63	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,65	16,44	330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	678
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	13,57	10,71	64,95	415,3		
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	398,04	223
	Чай витаминизированный	230	0,46	0,00	0,09	4,39	379
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	50	2,30	3,08	22,61	122,09	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	24,77	19,66	74,62	571,52	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	255	7,09	11,35	61,91	375,39	174
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	678
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	12,25	17,90	92,36	582,77		
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	9,72	10,08	73,65	422,8	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	110	9,34	11,14	11,02	182,67	279
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,94	9,86	26,03	209,23	128
	Овощи натуральные спелые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	678
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	16,30	21,55	67,92	538,48		

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3	259
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Горошек зеленый (консервированный)	40	9,20	0,48	21,32	121,08	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,56	14,32	74,99	558,28	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макароньы отварные с сыром	200	14,74	14,58	40,24	350,6	204
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Яйца варенье	40	5,08	4,60	0,26	62,8	209
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	55	3,31	8,79	20,53	174,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	23,31	27,97	74,05	644,56	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Корж молочный	55	4,68	6,22	38,33	227,7	Н
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	189,46	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,28	20,27	118,00	716,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5370	199,84	184,2	820,88	5737,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		537	19,98	18,42	82,09	573,78	