

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Ю.М.Знобин 
« 31 » августа 2024 год



**Циклическое десятидневное меню для столовой
МБОУ Дмитро – Титовской СОШ
на 2024-2025 учебный год
для обучающихся 5-11 классов (завтраки)**

Меню горячих завтраков для учащихся 5-11 классов
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	100	0,23	0,68	1,17	72	73
	Жаркое по-домашнему	200	11,2	15,2	15,7	320	259
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Сок	200	1,2	0	28,6	112	ГП
Итого		560	16,03	16,38	62,27	641,4	
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	100	1,55	0,10	3,25	58	ГП
	Котлета с соусом	100	4,36	6,7	12,87	189,8	269
	Каша гречневая	180	6,9	4,1	17,3	231,8	302
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Чай	200	1,50	0,00	6,40	106	376
Итого		640	17,71	11,4	56,62	723	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Свекла отварная с яблоком	100	1,31	5,16	12,1	69	54
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,4	5,5	4,73	134	96
	Рыба, тушеная с овощами	100	7,89	2,9	1,5	80,9	229
	Картофель отварной	180	3,0	0,6	13,7	112,2	310
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Компот из сухофруктов с Вит С	200	0,50	0,00	19,80	196,4	349
Итого		890	18,5	14,66	68,63	733,5	
День 4							
	Икра кабачковая	100	0,23	0,68	1,17	72	73
	Фрикадельки в соусе	100	2,3	2,9	0,87	178,1	280
	Пюре гороховое	180	5,25	9,0	3,9	272	131
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Кисель с витамином С	200	2,33	0	31,2	33	354
Итого		640	13,51	13,08	53,94	692,5	
День 5							
Завтрак	Морковь с яблоком	100	1,72	1,41	5,74	40	62
	Суп картофельный с клёцками	250	2,85	5,67	15,03	115,4	108
	Плов	180	9,45	8,7	24,70	264,1	291
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Компот из кураги	200	1,3	0,08	19,80	184,64	348
Итого		790	18,72	17,28	82,07	741,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Огурец свежий нарезка	100	0,55	0	0,80	15	71
	Тефтели с соусом	100	2,6	2,9	4,80	240	279
	Макароны отварные	180	4,62	7,80	32,80	204	202
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Чай	200	1,50	0,00	6,40	106	376
Итого		640	12,67	11,2	61,6	702,4	
День 2							
Завтрак	Икра кабачковая	100	0,23	0,68	1,17	72	73
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,25	10,75	166	82
	Гуляш с подливом	100	8,0	9,2	3,0	132,7	246
	Картофель отварной	180	3,0	2,6	13,7	112,2	310
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Сок	200	1,2	0	28,6	112	ГП
Итого		890	17,83	17,23	74,55	732,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Морковь с яблоком	100	1,72	1,41	5,74	40	62
	Котлета с соусом	100	2,6	2,9	4,80	256	269
	Каша пшённая	180	6,4	6,8	32, 84	103	171
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Чай	200	1,50	0.00	6,40	106	376
Итого		640	15,97	11,61	66,58	642,4	
День 4							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	100	1,55	0,10	3,25	58	ГП
	Жаркое по-домашнему	200	11,2	15,2	15, 7	320	259
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Какао	200	2,6	3,26	25,1	157	382
Итого		560	18,75	19,06	57,85	672,4	
День 5							
Завтрак	Свекла отварная с яблоком	100	1,31	5,16	12,1	69	54
	Рыба, тушеная с овощами	100	7,89	2,9	1,5	80,9	229
	Рис отварной	180	3,67	2,18	16,67	210	304
	Кисель плодово-ягодный	200	0,33	0	31,2	157,6	359
	Хлеб 1 с.	60	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
Итого		640	16,6	10,74	78,27	654,9	
Среднее значение за период		689	16,63	14,26	66,24	693,8	