



МЕНЮ
 на 10 дней МБОУ "Славянская СОШ"
 (горячий завтрак) 2023-2024 уч.г.

от 7 до 11 лет

№ рецептуры	выход в граммах	химический состав				
		белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал	
1-й день						
54 1г-2020	Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208
54 3с-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
536	Колбасные изделия отварные	40	4,16	8	8,03	89,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Фрукт яблоко	150	0,45	0,3	21,15	88,5
	Итого:		13,86	18,81	111,43	566,6
2-й день						
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
1	Ватрушка с повидлом	100				
54 8гн-2020	Какао с молоком	200	2,57	2,84	19,19	112,6
	Батончик шоколадный	50				
	Итого:		8,81	8,94	38,89	271,24
3-й день						
40	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9
54-6м-2020	Котлета мясная	60	11,28	9,52	9,12	167,2
331	Соус сметанный с томатом	50	0,64	3,53	2,76	44,66
54 11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Фрукт	150				
	Итого:		18,42	25,31	104,58	566,76
4-й день						
54 2с-2020	Борщ с курин.грудк.со сметан.	250	1,72	4,88	10,38	92,34
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7
466	Сдоба обыкновенная	90	4,07	2,5	28,79	153,86
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Фрукт	150				
	Йогурт	100	2,4	4,5	13,8	110
	Итого:		10,79	15,74	95,67	499,9
5-й день						
54 16з-2020	Винегрет с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8
54 6г-2020	Рис отварной	100	2,4	3,47	25,4	142,34
5-6м-2020	Котлета куриная	100	4,16	8	8,48	89,6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
399	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		10,96	19,57	76,78	501,44

		выход в граммах	химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
6-й день						
г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,20
536	Колбасные изделия отварные	40	4,16	8	8,03	89,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Фрукт	150				
Итого:			16,61	19,71	98,08	532,3
7-й день						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельк.	250	10,93	4,2	20,63	163,93
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,8	16,7	85,7
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
466	Булочка с творогом	90	4,07	2,5	28,79	153,86
	Йогурт сливочный 4,5%	100				
Итого:			17,6	10,56	92,12	461,49
8-й день						
54-7з-2020	Салат из б\кочан.капусты	60	1	6	6,1	82,4
54-6м-2020	Котлета мясная	60	11,28	9,52	9,12	167,2
54-1г-2020	Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208
648	Кисель конц.	200			15,3	49,6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Фрукт	150				
Итого:			19,68	21,62	82,22	592,90
9-й день						
168	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,63	5,66	17,46	175,51
2	Булочка с повидлом	100	2,4		28	155,6
685	Чай со сгущённым молоком	200	0,2	3,06	26	58
	Йогурт 4,5%	100	2,4	4,5	13,8	110
	Фрукт					
Итого:			9,63	13,22	85,26	499,11
10-й день						
54-16з-2020	Винегрет с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6м-2020	Тефтели Ёжики	60	11,28	9,52	9,12	167,2
331	Соус сметанный с томатом	50	0,64	3,53	2,76	44,66
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
639	Компот из сух\фр + "С"	200	10	0,06	35,2	110,0
Итого:			28,32	26,71	93,48	657,66
Всего :			138,07	180,19	878,51	5149,40