

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского

муниципального района

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Русскополянская

школа № 2

И.И.Тардырова



Т.И.Буц

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
5-11 КЛАССОВ**

2022-2023 учебный год

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
ЗАВТРАК					
1 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША	100	9,7	13,92	7,89	196
2 СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,49	3,6	4,1	51,45
3 ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,95	6,73	43	279
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
5 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
ВСЕГО	330,00	19,14	24,25	54,99	526,45
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21,71	16,55	15,02	296
2 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
ВСЕГО	480,00	24,81	17,15	56,62	418,00
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105,00	17,43	11,64	7,10	162,31
2 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0	24,76	94,2
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
ВСЕГО	545,00	26,99	17,66	91,19	552,65
4 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная)	120	21,1	13,6	0	206,25
2 СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	200	3,9	7,52	57	233,86
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
ВСЕГО	580,00	28,10	21,72	98,60	562,11
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180,00	23,20	13,20	33,40	394,80
2 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	5,30	2,00	28,00	159,60
ВСЕГО	440,00	29,90	17,20	83,80	670,40

6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ПАПКА ИЗ ТВОРОГА	120	22,24	15,36	32,16	149,2
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1,45	1,72	11,31	
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
	ВСЕГО	350,00	23,89	17,08	57,47	177,20
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12,13	17,4	9,86	245
2	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	14,55	8,7	36,6	270,3
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
	ВСЕГО	540,00	29,78	26,70	88,06	637,30
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26,6	18,4	12	488
2	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
	ВСЕГО	540,00	36,32	24,42	85,33	812,14
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	10,6	5,1	5,6	112
2	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	6	36,75	219
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
	ВСЕГО	480,00	14,40	11,10	56,35	359,00
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	16,35	8,98	19,8	229,17
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
	ВСЕГО	440,00	20,65	11,58	69,80	439,17
	ВСЕГО	4725,00	253,98	188,86	742,21	5154,42