

«Утверждаю»

Директор школы №2

Н.Д. Нудалёва



Примерное десятидневное меню (горячие завтраки) для организации питания обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 2 г. Рудня»

в возрасте от 7 до 10 лет в 2024 - 2025 учебном году

## 1 –ый день

## Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В 1	С	А
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная «Геркулес»	180	7,3	8,9	32,0	238,00	123,6	29,4	60,7	1,5	0,18	0,46	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	6,5	2,60	0,24	0,02	0,00	0,0
847	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,00	75,80	0,0	2,20	0,03	10,00	0,0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,72</b>	<b>13,6</b>	<b>77,57</b>	<b>482,60</b>							

## 2 –ой день

## Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В 1	С	А
210	Омлет натуральный	180	0	9,00	18,96	229,65	221,60	0	9,6	2,1	0	2,08	0,2
14	Салат из св помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	17,58	32,88	17,79	0,84	0,06	20,42	0,00
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	34,00	45,00	7,00	0,00	0,02	0,00	0,8
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>4,03</b>	<b>17,77</b>	<b>56,36</b>	<b>477,15</b>							

**3 –ий день****Завтрак**

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0,0	21,00
532	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150	13,13	233,00	30,25	2,36	0,09	0,56	0,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>34</b>	<b>9,10</b>	<b>72,71</b>	<b>535,45</b>							

**4 –ый день****Завтрак**

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
145	Картофель тушеный с мясом	200	9,90	8,90	21,40	205,30	31,10	337,00	65,70	4,03	0,21	8,97	24,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	16,57	9,1	0,31	0,02	19,47	0,00
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	0,00	198,16	36,84	0,02	7,34	0,002
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,91</b>	<b>20,71</b>	<b>52,51</b>	<b>550,11</b>							

5 –ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	50,60	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
847	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	15,00	64,05	24,00	16,50	13,50	0,00	0,00	15	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,58</b>	<b>14,76</b>	<b>79,74</b>	<b>495,45</b>							

6-ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,0	28,00
14	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	143,00	20,00	1,80	0,04	0,00	20,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>28,66</b>	<b>19,82</b>	<b>57,56</b>	<b>540,85</b>							

7-ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	251,55	314,8	54,36	0,93	0,1	0,82	0,37
648	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156,00	22,00	18,0	6,00	0,80	0,00	4,4	0,00
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	15,00	64,05	24,00	16,50	13,50	0,00	0,00	15	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>31,93</b>	<b>23,49</b>	<b>88,8</b>	<b>530,71</b>							

8-ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
4	Каша пшеничная	150	4,02	6,6	53,6	139,80	113,60	97,00	19,3	0,52	0,13	0,04	0,12
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,0	90,00	14,00	0,56	0,04	1,3	0,01
6	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порц	20	4,64	5,9	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
847	Банан	100	2,00	1,00	42,00	96,00	6,00	89,00	0,0	3,20	0,80	10,00	0,10
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,68</b>	<b>17,80</b>	<b>131,37</b>	<b>506,20</b>							

9-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
333	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,17	37,17	317,77	196,17	157,28	18,5	1,02	0,1	0,13	4,53
14	Салат из св помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	17,58	32,88	17,79	0,84	0,06	20,42	0,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,0	34,00	45,00	7,00	0,00	0,02	0,00	0,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,16	0,22	9,36	42,8	4,5	1,25	0,00	0,73	0,009	0,00	7,38
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,1</b>	<b>20,78</b>	<b>73,55</b>	<b>549,67</b>							

10-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В 1	С	А
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	49,30	37,00	33,30	1,34	0,18	24,22	34,00
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	0,00	198,16	36,84	0,02	7,34	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>28,65</b>	<b>20,23</b>	<b>58,38</b>	<b>526,41</b>							