



Примерное десятидневное меню завтрака учащихся 5 – 11 классов МБОУ Яловской СОШ 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд (в грам.)	Пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1 день:								
ЗАВТРАК								
1.	Плов рисовый с куриным мясом.	200	16,58	18,86	125,62	707,9	1,235	122
2.	Салат из капусты.	150	2,75	5,63	13,13	113,75	4,535	25
3.	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	33,6	57,47	0	129
4.	Булочка	100	7,4	10,1	61,2	365	0	ттк
5.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
			29,93	35,79	253,59	1347,72	5,77	
Пищевая ценность								
2 день:								
ЗАВТРАК								
1.	Пельмени отварные с маслом	200	20	10	48	360	5,19	1072
2.	Чай с сахаром	200	0,12	0	14,04	57,47	0	1
3.	Огурец маринованный.	60	0,21	0	0,6	4,5	0	12
4.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
5.	Булочка	100	7,4	10,1	61,2	365	0	ттк
			30,81	21,3	143,88	890,57	5,19	
Пищевая ценность								
3 день:								
ЗАВТРАК								
1.	Макарон отварной с маслом.	150	13,69	13,11	87,49	522,71	0	202
2.	Голень отварная.	100	19	14	0	200,0	0	439
3.	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,7	10,3	8,2	130,1	0	103
4.	Чай с сахаром	200	0,12	0	14,04	57,47	0	1
5.	Пирожок с повидлом	75	2,3	3,6	42,1	209,5	0	ттк
6.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
			39,89	42,21	171,87	1223,38	0	
Пищевая ценность								

4 день:

ЗАВТРАК

1.	Картофельное пюре.	200	4,26	0,85	0,85	213,94	5,19	131
2.	Рыба припущенная.	100	30	14,5	2,17	259,171	0,117	77
3.	Салат из свеклы.	50	1,42	10,06	16,28	27,45	2,59	40
4.	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	33,6	57,47	0	129
5.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
6.	Булочка	100	7,4	10,1	61,2	365	0	
Пищевая ценность		690	46,28	36,71	134,14	1026,631	7,897	

5 день:

ЗАВТРАК

1.	Гречка отварная с маслом.	100	17,01	17,59	75,28	527,5	0	165
2.	Котлета «Лакомка»	90	10,0	18,0	3,0	196,0	0	ТТК
3.	Салат из капусты.	150	2,75	5,63	13,13	113,75	4,535	25
4.	Чай с сахаром	200	0,12	0	14,04	57,47	0	1
5.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
6.	Печень	50	3,35	5,9	37,2	208,5	0	ТТК
Пищевая ценность		630	36,31	48,32	162,69	1206,82	4,535	

6 день:

ЗАВТРАК

1.	Плов рисовый с куриным мясом.	200	16,58	18,86	125,62	707,9	1,235	122
2.	Салат из капусты.	150	2,75	5,63	13,13	113,75	4,535	25
3.	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	33,6	57,47	0	129
4.	Булочка	100	7,4	10,1	61,2	365	0	ТТК
5.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
Пищевая ценность		690	29,93	35,79	253,59	1347,72	5,77	

7 день:

ЗАВТРАК

1.	Пельмени отварные с маслом	200	20	10	48	360	5,19	1072
2.	Чай с сахаром	200	0,12	0	14,04	57,47	0	1
3.	Огурец маринованный.	60	0,21	0	0,6	4,5	0	12
4.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
5.	Булочка	100	7,4	10,1	61,2	365	0	ТТК
Пищевая ценность		600	30,81	21,3	143,88	890,57	5,19	

8 день:

ЗАВТРАК

1.	Макарон отварной с маслом.	150	13,69	13,11	87,49	522,71	0	202
2.	Голень отварная.	100	19	14	0	200,0	0	439
3.	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,7	10,3	8,2	130,1	0	103
4.	Чай с сахаром	200	0,12	0	14,04	57,47	0	1
5.	Пирожок с повидлом	75	2,3	3,6	42,1	209,5	0	ттк
6.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
	Пищевая ценность	665	39,89	42,21	171,87	1223,38	0	

9 день:

ЗАВТРАК

1.	Картофельное пюре.	200	4,26	0,85	0,85	213,94	5,19	131
2.	Рыба припущенная.	100	30	14,5	2,17	259,171	0,117	77
3.	Салат из свеклы.	50	1,42	10,06	16,28	27,45	2,59	40
4.	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	33,6	57,47	0	129
5.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
6.	Булочка	100	7,4	10,1	61,2	365	0	
	Пищевая ценность	690	46,28	36,71	134,14	1026,631	7,897	

10 день:

ЗАВТРАК

1.	Гречка отварная с маслом.	100	17,01	17,59	75,28	527,5	0	165
2.	Котлета «Лакомка»	90	10,0	18,0	3,0	196,0	0	ттк
3.	Салат из капусты.	150	2,75	5,63	13,13	113,75	4,535	25
4.	Чай с сахаром	200	0,12	0	14,04	57,47	0	1
5.	Хлеб пшеничный.	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	3
6.	Печенье	50	3,35	5,9	37,2	208,5	0	ттк
	Пищевая ценность	630	36,31	48,32	162,69	1206,82	4,535	

Составили:

Повар:  Атрошенко А.Н.Соц. Педагог  Осипенко Н.В.