



МЕНЮ
на 10 дней МБОУ "Славянская СОШ"
(горячий завтрак) 2024-2025 уч.г.
от 7 до 11 лет

№ рецептуры		выход в граммах	химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
1-й день						
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,20
54-3с-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
54-6м-2020	Котлета мясная	70	11,28	9,52	9,12	167,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого:		23,73	21,23	99,17	609,9
2-й день						
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
1	Булочка с повидлм	90				
380	Кофейный напиток	200	0,1	0	22	88
	Йогурт сливочный 4,5%	100	2,4	4,5	13,9	110
	Итого:		8,74	10,60	55,60	356,64
3-й день						
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
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	30	2,4	0,8	16,7	85,7
	Фрукт	150				
	Итого:		17,52	22,61	78,28	513,86
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	Пирожок печёный	100	4,07	2,5	28,79	153,86
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Фрукт	150				
	Итого:		8,39	11,24	81,87	389,9
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
54-6м-2020	Котлета мясная	60	11,28	9,52	9,12	167,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
399	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		18,08	21,09	77,42	579,04

		выход в граммах	химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод, г	ккал
6-й день						
54-1г-2020	Макаронные изделия	150	5	5,3	35	208,00
54-6м-2020	Тефтели Ёжики	80	11,28	9,52	9,12	167,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого:		20,53	20,03	91,37	555,7
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						
54-6м-2020	Котлета мясная	60	11,28	9,52	9,12	167,2
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
648	Кисель конц.	200			15,3	49,6
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
	Фрукт	100				
	Итого:		21,88	16,82	83,92	564,70
9-й день						
168	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,63	5,66	17,46	175,51
401	Булочка с повидлом	90				
943	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	26	58
	Фрукт	150				
	Итого:		4,83	8,72	43,46	233,51
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 :		149,09	169,61	796,69	4922,40