


 Утверждаю
 Директор И.П. Ворокова
 № 42 от «31» 08 2023г.

**Примерное десятидневное меню
5-11 классы (горячий завтрак)**

№	Наименования блюда	Энергет. ценность	Выход г/шт
Неделя 1 День 1			
1.	Запеканка из творога со сметаной	360,2	210
2.	Чай с сахаром	28	200
3.	Салат морковный	40,04	100
4.	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	602,6	510
Неделя 1 День 2			
	Борщ со сметаной	102,5	250
	Чай с сахаром	28	200
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	344,9	550
Неделя 1 День 3			
	Каша рисовая на молоке со слив.маслом	134,75	250
	Чай с сахаром	28	200
	Салат капустный	52	100
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	429,15	650
Неделя 1 День 4			
	Рыба припущенная (или запеченная)	83	100
	Макароны отварные	168	150
	Чай	28	200
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Салат свекольный	60	100
	Итого	553	650
Неделя 1 День 5			
	Картофель, запеченный брусками	215,37	250
	Салат из свежей капусты	52	100
	Чай с сахаром	28	200
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	509,77	850
Неделя 2 День 6			
	Национальное блюдо -Джэшлыбжьэ	237,56	200
	Гарнир- пшенный	275,4	180
	Чай с сахаром	28	200

	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	755,36	680
Неделя 2 День 7			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	148,5	275
	Чай с сахаром	28	200
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	390,9	575
Неделя 2 День 8			
	Яйцо отварное	215,37	40
	Картофельное пюре	119,7	150
	Салат капустный	52	100
	Чай с сахаром	28	200
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	415,07	590
Неделя 2 День 9			
	Суп картофельный с бобовыми	147,55	250
	Чай с сахаром	28	200
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Салат капустный	60	100
	Итого	449,95	650
Неделя 2 День 10			
	Плов из птицы	489,37	260
	Чай с сахаром	28	200
	Салат свекольный	60	100
	Хлеб пшеничный	214,4	100
	Итого	731,77	720