

Директор

Утверждаю

И.П.Ворожова

№ 28 от « 30 » 08 2024г.

Примерное десятидневное меню  
5-11 классы (горячий завтрак)

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

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