

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «Волчихинская СШ №2»

О.В. Цицилина

**Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков 1-4 классов для организации питания детей  
МКОУ «Волчихинская СШ №2» на 2024-2025 учебный год**

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>День №1 - завтрак</b>						
268	Каша молочная пшеничная	220	5,80	5,48	36,98	197,00	
153	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00	
42	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,80	
847	Яблоко	310	1,24	1,32	38,12	99,7	
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	
	<b>Итого</b>		<b>14,28</b>	<b>13,10</b>	<b>101,70</b>	<b>495,80</b>	
	<b>День №2- завтрак</b>						
67	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	
516	Макаронные отварные	150	5,59	4,52	26,45	196,80	
153	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00	

847	Груша	310	1,23	0,92	32,7	143
290	Хлеб	30	2,40	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>21,86</b>	<b>15,08</b>	<b>98,31</b>	<b>649,10</b>
	<b>День №3- завтрак</b>					
321	Гречка по-купечески с мясом	200	29,66	27,00	52,54	475,46
	Сок	200	0,74	0,00	19,60	87,40
847	Апельсин	310	1,2	0,45	34	132
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>34,00</b>	<b>27,85</b>	<b>118,74</b>	<b>765,16</b>
	<b>День №4- завтрак</b>					
637	Голень куриная запечённая	180	21,10	13,60	0,00	206,25
330	Гороховое пюре	100	7,3	0,5	14,3	136,50
153	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
847	Банан	310	4,65	1,545	65	82,5
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>35,65</b>	<b>16,045</b>	<b>105,9</b>	<b>551,55</b>
	<b>День №5- завтрак</b>					
19	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00
16	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
847	Яблоко	310	1,24	1,32	38,12	99,7
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>24,21</b>	<b>9,19</b>	<b>97,43</b>	<b>529,7</b>
	<b>День №6- завтрак</b>					
516	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
149	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
	Сок	200	0,74	0,00	21,56	88,48
847	Груша	310	1,23	0,92	32,7	143
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30
	<b>Итого</b>		<b>29,61</b>	<b>23,73</b>	<b>98,07</b>	<b>638,43</b>
	<b>День №7 - завтрак</b>					
462	Тефтели из говядины	80/30	11,78	12,91	14,90	223,00
511	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
153	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00
847	Апельсин	310	1,2	0,45	34	132
290	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	70,30

