

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «Волчихинская СШ №2»

С.В.Цицилина

**Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков 5-11 классов для организации питания детей  
МКОУ «Волчихинская СШ №2» на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал
	<b>День №1 - завтрак</b>					
1	Каша молочная пшеничная	220	5,80	5,48	36,98	197,00
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00
3	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,80
4	Хлеб	40	3,2	0,5	16,8	93,73
	<b>Итого</b>		<b>13,84</b>	<b>11,88</b>	<b>67,78</b>	<b>419,53</b>
	<b>День №2- завтрак</b>					
1	Котлета (говядина или птицы)	80	12,44	9,24	12,56	183,00
2	Макароны отварные	180	6,70	5,42	31,74	236,16
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00
4	Хлеб	40	3,2	0,5	16,8	93,73

	<b>Итого</b>			<b>22,54</b>	<b>15,16</b>	<b>75,10</b>	<b>568,89</b>
	<b>День №3- завтрак</b>						
1	Гречка по-купечески с мясом	200		29,66	27,00	52,54	475,46
2	Сок	200		0,74	0,00	19,60	87,40
3	Хлеб	40		3,2	0,5	16,10	93,73
	<b>Итого</b>			<b>33,60</b>	<b>27,50</b>	<b>88,94</b>	<b>656,59</b>
	<b>День №4- завтрак</b>						
1	Голень куриная запечённая	180		21,10	13,60	0,00	206,25
2	Гороховое пюре	150		10,95	0,75	21,45	204,80
3	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	14,00	56,00
4	Хлеб	40		3,2	0,5	16,80	93,73
	<b>Итого</b>			<b>35,45</b>	<b>14,85</b>	<b>52,25</b>	<b>560,78</b>
	<b>День №5- завтрак</b>						
1	Жаркое по-домашнему	250		31,28	8,49	24,94	301,00
2	Компот из сухофруктов	200		0,04	0,00	24,76	94,2
3	Хлеб	40		3,2	0,5	16,80	93,73
	<b>Итого</b>			<b>34,52</b>	<b>8,99</b>	<b>66,50</b>	<b>488,93</b>
	<b>День №6 - завтрак</b>						
1	Макаронны отварные	180		6,62	5,42	31,74	202,14
2	Гуляш	80/75		19,72	17,89	4,76	168,20
3	Сок	200		0,74	0,00	19,60	87,40
4	Хлеб	40		3,2	0,5	16,80	93,73
	<b>Итого</b>			<b>30,28</b>	<b>23,81</b>	<b>72,90</b>	<b>551,47</b>
	<b>День №7 - завтрак</b>						
1	Тефтели мясные	80/30		11,78	12,91	14,90	223,00
2	Каша гречневая	180		8,95	6,73	43,00	276,54
3	Чай с сахаром	200		0,2	0,00	14,00	56,00
4	Хлеб	40		3,2	0,5	16,80	93,73
	<b>Итого</b>			<b>24,13</b>	<b>20,14</b>	<b>88,70</b>	<b>649,27</b>
	<b>День №8- завтрак</b>						
1	Борщ	250		1,81	4,91	125,25	102,50
2	Пирог с творожной начинкой	100		7,47	5,79	22,32	192,57
3	Чай с сахаром	200		0,2	0,00	14,00	56,00

