

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 2024-2025 учебный год**

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	День №1 - завтрак						
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	
290	Хлеб	40	3,2	0,5	16,8	93,73	
	Итого		13,84	11,88	67,78	419,53	
	День №2- завтрак						
67	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	
516	Макаронны отварные	180	6,70	5,42	31,74	236,16	
153	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,00	
290	Хлеб	40	3,2	0,5	16,8	93,73	

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

