

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Жилетовская СОШ»

Т.М.Климова
Т.М.Климова

29 августа
2023 г.

МКОУ «Жилетовская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся школы из малообеспеченных и многодетных семей на 2023-2024 учебный год (на 23 рублей)

№ рецептуры	Меню	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Понедельник (1-ый день)						
158	1. Каша молочная	200	3,01	4,1	36,9	197
685	2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
	Итого:					327,2
Вторник (2-ой день)						
204	1. Макароны с сыром	100/10	12,41	8,5	53,04	326,69
	2. Молоко					
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
	Итого					510,49
Среда (3-ий день)						
679	1. Каша гречневая с маслом и сахаром	100/10/10	6,69	19,84	1,2	227
685	2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
	Итого:					435,0
Четверг (4-ый день)						
191	1. Рис отварной с овощами	120	2,65	4,7	17,8	144,3
	2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
	Итого:					328,1
Пятница (5-ый день)						
216	1. Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242
425	2. Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,25	0	15,47	63,93
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
	Итого:					372,2
Понедельник (6-ой день)						
1137	1. Блины со	60	5,25	3	27,1	210,6

	сгущённым молоком					
685	2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
Итого:						273
Вторник (7-ой день)						
204	1. Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
243	2. Сосиска отварная	30	4,34	11,42	0,9	123,57
	3. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						419,67
Среда (8-ой день)						
679	1. Каша гречневая с маслом и сахаром	100/10/10	6,69	19,84	1,2	227
685	2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						357,2
Четверг (9-ый день)						
304	1. Плов	100	10,1	9,0	183	160
	2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						343,8
Пятница (10-ый день)						
340	1. Омлет	60	4	6,68	0,76	119,4
685	2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
Итого:						249,6

Сборники рецептов: Цыганенко В.А., Сдобнов А.И., Лапшина В.Т., Могильный М.П.,
Мостовая И.А.

Зав. производством школьной столовой _____



М.А. Безменова