

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «Жилетовская СОШ»  
  
 М.Климова  
 29 августа 2023 г.

МКОУ «Жилетовская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся школы на 2023-2024 учебный год (за родительскую плату)

№ рецептура	Меню	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Понедельник (1-ый день)</b>						
168	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
6	4. Бутерброд с в/к колбасой	50	15,36	16,72	26,27	310,72
<b>Итого:</b>						637,92
<b>Вторник (2-ой день)</b>						
179	1. Курица в томатно-сметанном соусе	50/50	7,42	9,33	2,58	106
309	2. Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,5
75	3. Сыр	20	4,64	5,9	0	1,6
	4. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	5. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
<b>Итого</b>						473,7
<b>Среда (3-ий день)</b>						
591	1. Гуляш из свинины	50/20	17,6	15,9	4,25	146
679	2. Каша гречневая	100	4,97	3,74	23,9	153,63
685	2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
<b>Итого:</b>						429,83
<b>Четверг (4-ый день)</b>						
498	1. Котлета куриная	80	13,4	14,2	0,8	339
304	2. Рис отварной	100	2,4	3,5	24,2	135
	3. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
<b>Итого:</b>						821,27
<b>Пятница (5-ый день)</b>						
328	1. Картофель тушеный с мясом	200	18,8	14,3	25,8	307
685	2. Чай с сахаром	135/15	0	0	14,0	62,4
	3. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8

<b>Итого:</b>						437,2
<b>Понедельник (6-ой день)</b>						
1137	1. Блины	130	10,5	6	54,2	421,2
693	2. Какао с молоком	200	76	7,8	28,4	67,8
<b>Итого:</b>						489
<b>Вторник (7-ой день)</b>						
679	1. Каша гречневая	100	4,97	3,74	23,9	153,63
243	2. Сосиска отварная	50	8,69	22,84	1,80	247,15
	3. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
<b>Итого:</b>						543,25
<b>Среда (8-ой день)</b>						
286	1. Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171
688	2. Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
685	3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
<b>Итого:</b>						454,83
<b>Четверг (9-ый день)</b>						
265	1. Плов с мясом	175	20,3	17	35,69	377
75	2. Сыр	20	4,64	5,9	0	1,6
	3. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
<b>Итого:</b>						627,9
<b>Пятница (10-ый день)</b>						
498	1. Котлета рыбная	70	12,8	12,8	0,8	339,6
520	2. Картофельное пюре	100	2,6	8,3	14	129
685	3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,0	62,4
	4. Хлеб	30	2,28	0,33	14,9	67,8
<b>Итого:</b>			23,28	27,83	39,1	598,8

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

Зав. производством школьной столовой \_\_\_\_\_



М.А. Безменова