



"Утверждаю"
Директор МБОУ "Усть-Джилдинская ООШ"
МО "Баунтовский эвенкийский район"
Амирбекова С.А.
" 29 " августа 2024 г.

Меню горячего школьного завтрака для учащихся 5-9 классов							
№ ТТК	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
День 1 (понедельник)							
268	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	25,71
304	рис отварной	150	3,6	4,78	36,44	203,22	20
1	Хлеб с маслом	45/10	20,9	15,8	12,8	99	17,8
382	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	9,49
	итого		40,46	33,54	87,29	630,42	73
День 2 (вторник)							
		Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
102	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	40,86
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	6,56
	Хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
	чоко-пай	28	3,94	18,3	66,3	445	24,16
	итого		30,63	39,92	108,56	651,8	73
День 3 (среда)							
		Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Эн.цен	цена
302	каша перловая	150	2,3	0,3	16,6	78,2	9,92
260	гуляш в соусе	90/30	7,38	20,3	23,12	165,4	39
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,2
	хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
	салат с зеленым горошком и луком	60	1,9	0,1	6,3	29,9	16,46
	итого		32,52	36,5	83,58	466,7	73
День 4 (четверг)							
		Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
88	щи из свежей капусты	200	1.40	3.91	6.79	67.80	22,3

388	напиток шиповника	200	0,57	0,07	27,09	99,39	11,32
	хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
	конфета	20	0,8	7,9	10,8	113,8	12,36
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	25,6
	итого		22,67	24,17	60,49	259,80	73
	День 5 (Пятница)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
259	жаркое по-домашнему	80/160	17,21	4,67	13,72	165,63	39,4
52	салат свекольный с луком	60	0,9	0,1	4,4	25,1	10,98
358	кисель	200	0,2	0	32,6	132	8
	хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
450	Кондит. изд	40	2,7	2,4	28,5	102,3	13,2
	итого		41,91	22,97	92,02	524,03	73
	День 6 (понедельник)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
244	плов с мясом	230	9	6,6	42,4	277,6	16,58
389	сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	55
	хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
	итого		30,9	22,6	75,4	468,6	73
	День 7 (вторник)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
81	суп борщ из свежей капусты	200	1,45	3,93	100,2	82	16,52
348	компот из изюма	200	0,42	0,14	22,88	94,5	13,08
1	Хлеб с маслом	45/10	20,9	15,8	12,8	99	17,8
	банан	100	1,5	0,2	21,8	95	25,6
	итого		24,27	20,07	157,68	370,5	73
	День 8 (среда)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
175	каша пшенная на молоке	200	6,9	3,3	28,6	170,9	32,39
378	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	9,94
15	сыр	10	3,48	4,48	0	34,2	11,25
	хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
	яйцо	50	6	5,5	0,3	78	18

450	печенье	30	2,3	4,5	19,8	129	9,9
	итого		41,13	35,03	63,67	539,08	73
	День 9 (четверг)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
312	картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	21,83
246	гуляш с мясом	90	19.72	17.89	4.76	168.20	28,15
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,2
	хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
59	Салат из моркови с растит. Маслом и яблоком.	60	0,55	6,1	4,29	74,2	15,4
	итого		44,27	44,59	67,06	572,85	73
	День 10 (пятница)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
112	суп с макаронными изд.с мясом	230	2,15	2,27	13,71	83,8	26,29
	хлеб пшеничный	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
382	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	9,49
	пряник	40	1,31	5,16	20,3	108,6	10,2
	банан	100	1,5	0,2	21,8	95	25,6
	итого		31,97	26,59	80,5	470,4	73

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под редакцией Могилевского М.П.