

УТВЕРЖДЕНО

ИП Ефремов Р. А.

Ефремов Р. А.

2024 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ ЗАТО

Знаменск Гимназия №231

Н. А. Борзых

«01»

02

2024 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания (меню) для организации горячего питания (завтрак) обучающихся 5-11 классов в МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231**

Наименование блюд	Химический состав:					Номер по сб.
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углеводы:	Калорийность	
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	64 сб 2003
Курица тушеная в томатном соусе	100	10,60	13,61	3,69	149,89	179 сб 2004
Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	511 сб 2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>19,06</b>	<b>33,09</b>	<b>73,31</b>	<b>648,09</b>	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15	16\2004 Л или 70\2011М
Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	332 сб шк
Биточки рубленые из птицы	100	13,9	15,1	10,1	145,3	135 сб 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>24,14</b>	<b>20,38</b>	<b>72,48</b>	<b>490,1</b>	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	71 сб 2004
Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,75	22	282,13	54-28м
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>35,14</b>	<b>10,53</b>	<b>49,38</b>	<b>435,93</b>	

День 4						
Завтрак						
Салат из б/кач капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	43 сб шк 2004
Плов из птицы	250	23,0	29,2	40,2	519	492 сб шк 2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>27,94</b>	<b>34,18</b>	<b>70,68</b>	<b>708,2</b>	
День 5						
Завтрак						
Салат «Степной»	100	1,5	3,5	7,4	67	25 сб 2004
Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	520 сб 2004
Биточки рубленые из птицы	100	13,9	15,1	10,1	45,3	135 сб 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,94</b>	<b>24,98</b>	<b>61,68</b>	<b>378,1</b>	
День 6						
Завтрак						
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	64 сб 2003
Плов из птицы	250	23,0	29,2	40,2	519	492 сб шк 2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>27,14</b>	<b>37,88</b>	<b>66,98</b>	<b>723,8</b>	
День 7						
Завтрак						
Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15	16\2004 Л или 70\2011М
Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,75	22	282,13	54-28м
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>34,64</b>	<b>8,33</b>	<b>44,98</b>	<b>396,93</b>	
День 8						
Завтрак						
Салат «Степной»	100	1,5	3,5	7,4	67	25 сб 2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	332 сб шк

Биточки рубленые из птицы	100	13,9	15,1	10,1	145,3	135 сб 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>24,84</b>	<b>23,78</b>	<b>77,08</b>	<b>542,1</b>	
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Салат из блкач капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	43 сб шк 2004
Курица тушеная в томатном соусе	100	10,60	13,61	3,69	149,89	179 сб 2004
Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	511 сб 2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>19,86</b>	<b>29,39</b>	<b>77,01</b>	<b>632,49</b>	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	71 сб 2004
Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	520 сб 2004
Тефтели куриные	100	6,25	15,71	16,97	218,27	194
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	73,00	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>14,09</b>	<b>24,39</b>	<b>68,35</b>	<b>538,07</b>	