



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
"Средняя школа № 14" городского округа Иловайск
Донецкой Народной Республики
на октябрь 2024 год**

№ рецептуры	Наименование готового блюда	выход в гр/шт	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1-й ПОНЕДЕЛЬНИК						
165	макароны отварные со сливочным маслом и твердым сыром	150/5/20	11,8	10,2	33,8	276
169	яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
52/110	овощи свежие/консервированные	50	2,2	3,1	11,2	82,66
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
362	сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
323	фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	43
	ИТОГО		25,4	18,9	104,3	705,26
ДЕНЬ 2-й ВТОРНИК						
105	картофельное пюре на молоке со сливочным маслом	200/6,67	4,53	7,2	32,666	214,66
248	котлета из филе кур со сливочным маслом	75/5	12,3	17,1	13,05	255
52/110	овощи свежие/консервированные	50	2,2	3,1	11,2	82,66
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
330	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
9	сыр твердый	10	2,33	3	0	37
	ИТОГО		26,86	31,4	116,416	866,92
ДЕНЬ 3-й СРЕДА						
290	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5,25	11,6	88	60,2	370,6
228	поджарка из филе кур в томатном соусе	30	8,4	4,65	3,1	88,307
52/110	овощи свежие/консервированные	50	2,2	3,1	11,2	82,66
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
	ряженка	200	6	0,1	7,6	61
	ИТОГО		33,1	96,85	110,1	751,167

ДЕНЬ 4-й ЧЕТВЕРГ						
105	картофельное пюре на молоке со сливочным маслом	200/6,67	4,53	7,2	32,666	214,66
202	котлета рыбная со сливочным маслом	100/5	10,1	10,2	13	185
52/110	овощи свежие/консервирован	50	2,2	3,1	11,2	82,66
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
362	сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	кондитерское изделие	20	2,25	4,05	19,05	125,1
	ИТОГО		24,98	25,55	125,116	848,02
ДЕНЬ 5-й ПЯТНИЦА						
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
9	сыр твердый	12	2,796	3,6	0	44,4
188	запеканка творожная со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
350	чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,2	0	13,2	63
	ИТОГО		25,396	20	57,2	532
ДЕНЬ 6-й ПОНЕДЕЛЬНИК						
290	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5,25	11,6	88	60,2	370,6
228	поджарка из филе кур в томатном соусе	30	8,4	4,65	3,1	88,307
52/110	овощи свежие/консервированные	50	2,2	3,1	11,2	82,66
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
362	сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
9	сыр твердый	15	3,495	4,5	0	55,5
	ИТОГО		31,595	101,25	123,7	837,667
ДЕНЬ 7-й ВТОРНИК						
165	каша вязкая овсяная со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
173	омлет натуральный из двух яиц на молоке	116/5	11	23,4	2,2	264
52/110	овощи свежие/консервирован	50	2,2	3,1	11,2	82,66
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
330	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
9	сыр твердый	17	3,961	3	5,1	62,9
	ИТОГО		29,161	35,2	111,8	892,16
ДЕНЬ 8-й СРЕДА						
221	плов из филе куриного	150/50	3,8	8,5	40,3	254
52/110	овощи свежие/консервированные	50	2,2	3,1	11,2	82,66
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8

