


 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор СИИ № 14
 О.М. Камлева
 "27" сентября 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся
 5-11 классов льготной категории 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	1 шт	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
	кондитерское изделие	20	2,25	4,05	19,05	125,1
81	суп картофельный с горохом и куриным бедром	250/25	5,9	4,7	20,7	150
	ИТОГО		33,55	27,65	144,05	980,36
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
64	борщ украинский со сметаной	250/15	2,7	7,7	17,7	152
	ИТОГО		29,56	39,1	134,116	1018,92

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
79	суп картофельный с рисом и куриным бедром	250/25	2,1	2,4	18,3	104
	ИТОГО		35,2	99,25	128,4	855,167
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/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
	кондитерское изделие	20	2,25	4,05	19,05	125,1
80	суп картофельный с гречневой крупой и куриным бедром	250/25	2,5	2,6	16,8	102
	ИТОГО		27,48	28,15	141,916	950,02
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
83/84	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,9	6,8	19,6	180
	ИТОГО		35,296	26,8	76,8	712
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
81	суп картофельный с горохом и куриным бедром	250/25	5,9	4,7	20,7	150
	ИТОГО		37,495	105,95	144,4	987,667

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/консервиро	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
83/84	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,9	6,8	19,6	180
	ИТОГО		39,061	42	131,4	1072,16

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
362	сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	кондитерское изделие	20	2,25	4,05	19,05	125,1
80	суп картофельный с гречневой крупой и куриным бедром	250/25	2,5	2,6	16,8	102
	ИТОГО		16,65	19,25	136,55	804,36

ДЕНЬ 9-й ЧЕТВЕРГ

105	картофельное пюре на молоке со сливочным маслом	200/6,67	4,53	7,2	32,666	214,66
194	рыба, тушеная в томате с овощами	75/75	16,4	9,9	8,4	180
52/110	овощи свежие/консервиро	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
323	фрукты свежие	50	0,2	0	4,9	21,5

82	суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром	250/25	2,9	2,5	21,6	121
	ИТОГО		31,73	23,7	138,266	897,42
ДЕНЬ 10-й ПЯТНИЦА						
188	запеканка творожная со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
	хлеб пшеничный	38	3,2	0,4	19,5	96,8
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
352	кофейный напиток на мол	200	3,3	3,3	24,8	142
64	борщ украинский со сметаной	250/15	2,7	7,7	17,7	152
	ИТОГО		28,4	27,4	86,5	718,6