



МЕНЮ Для организации питания (завтрак) обучающихся из категории детей из многодетных и малоимущих семей (от 11 лет и старше)

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическа
	г	г	г	г	я ценность
04.09.2023					
Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак	695	26,1	18,7	93,1	645,2
Итого за день	695	26,1	18,7	93,1	645,2
05.09.2023					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Итого за Завтрак	700	20,4	15,6	101,3	627
Итого за день	700	20,4	15,6	101,3	627
06.09.2023					
Завтрак					
Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак	600	29,8	24,8	86,4	687,9
Итого за день	600	29,8	24,8	86,4	687,9
07.09.2023					
Завтрак					
Сырники	220	43,2	12,6	36,1	430,7
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Мандарин	120	1	0,2	9	42
молоко сгущенное с сахаром	60	4,3	5,1	33,3	196,4
Итого за Завтрак	600	48,7	18	85	697
Итого за день	600	48,7	18	85	697

08.09.2023

Завтрак

Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак	555	20,4	15,5	84	555,9
Итого за день	555	20,4	15,5	84	555,9

09.09.2023

Завтрак

Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак	650	31,8	26,8	70	646,9
Итого за день	650	31,8	26,8	70	646,9

Составил заведующий хозяйством _____



Баркова Е.П.