



Утверждаю  
Директор  
Лечунова И. М.

**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
				ы	я ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>11.09.2023.</b>					
<b>Завтрак</b>					
Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Банан	200	3	1	42	189
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31,7</b>	<b>7,7</b>	<b>92</b>	<b>564,5</b>
<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>31,7</b>	<b>7,7</b>	<b>92</b>	<b>564,5</b>
<b>12.09.2023.</b>					
<b>Завтрак</b>					
Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>79,5</b>	<b>625</b>
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>79,5</b>	<b>625</b>
<b>13.09.2023.</b>					
<b>Завтрак</b>					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Каша жидкая молочная пшениная киви	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Хлеб пшеничный	100	0,8	0,4	8,1	39,2
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,9</b>	<b>20</b>	<b>90,5</b>	<b>625,4</b>
<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>20,9</b>	<b>20</b>	<b>90,5</b>	<b>625,4</b>
<b>14.09.2023.</b>					
<b>Завтрак</b>					
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>15,4</b>	<b>100,7</b>	<b>624,8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>15,4</b>	<b>100,7</b>	<b>624,8</b>
<b>15.09.2023.</b>					
<b>Завтрак</b>					
Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3

Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,6</b>	<b>19,4</b>	<b>109,3</b>	<b>718,7</b>
Итого за день	550	26,6	19,4	109,3	718,7

16.09.2023

**Завтрак**

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,7</b>	<b>19,2</b>	<b>79,5</b>	<b>577</b>
Итого за день	580	21,7	19,2	79,5	577

Составил заведующий хозяйством



Баркова Е.П.