

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ №17 г.о.Харцызск»

И.Л. Бондаренко

«09» января 2025

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**

на 2024 – 2025 учебный год

для организации питания обучающихся за счет родительской платы (завтрак)

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«Зугресская средняя школа № 17 городского округа. Харцызск»

Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Энерг.ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>	<b>День 1</b>					
164	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
262	Тефтеля мясная с соусом сметано томатным	80	8,7	14,4	11,7	212
52/110	Овощи свежие, консервированные	50	0,36	0,45	1,45	5,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>18,24</b>	<b>20,19</b>	<b>84,91</b>	<b>589</b>
<b>завтрак</b>	<b>День 2</b>					
144	Каша гречневая	150/5	9,0	10,6	46,2	320
237	Гуляш из свинины	80	15,0	45,45	5,55	492
349	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60
52	Свекла отварная	50	0,8	3,0	5,5	52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>27,18</b>	<b>59,29</b>	<b>87,01</b>	<b>994,5</b>
<b>завтрак</b>	<b>День 3</b>					
248	Котлета мясная	80	9,39	37,4	14,1	432
144	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	3,8	8,5	40,3	254
71	Овощи свежие, консервированные	60	1,09	0,2	3,8	43
354	Какао с молоком	180	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>20,36</b>	<b>50,24</b>	<b>98,76</b>	<b>953,5</b>

завтрак	День 4					
296	Картофель отварной	150/5	3,0	4,9	26,0	161
198	Биточки рыбные	80	10,1	10,2	13,0	171
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	24,76	94,2
52/110	Овощи свежие, консервированные	50	0,85	2,65	4,5	46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	515	16,63	18,39	83,02	<b>542,7</b>
завтрак	День 5					
188	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	17,5	15,4	16,0	276
350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/9	0,2		15,2	63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	404	19,98	15,64	45,96	<b>409,5</b>
завтрак	День 6					
149	Каша манная молочная	220	6,0	6,4	31,6	196
355	Какао со сгущенным молоком	180	3,7	3,9	25,4	153
323/325	Фрукты	70	1,4		19,0	89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
9	Сыр	10	5,5	6,5		80
	<b>Итого</b>	510	20,48	17,04	90,76	<b>588,5</b>
завтрак	День 7					
144	Каша пшеничная	150/5	7,3	9,9	40,0	280
248	Котлета мясная	80	9,39	37,4	14,1	432
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323/325	Фрукты	60	0,9	0,0	8,1	40
54	Капуста квашеная	50	0,85	2,65	4,5	46
	<b>Итого</b>	575	21,12	50,19	106,22	<b>926,7</b>
завтрак	День 8					
164	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
262	Тефтеля мясная с соусом	80	11,6	19,2	15,6	282,7
55	Овощи тушеные	60	0,53	2,25	3,1	34,7
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	525	39,8	33,74	91,69	<b>751,46</b>
завтрак	День 9					
296	Картофель отварной с маслом	150/5	3,0	4,9	26,0	161,0
194	Рыба тушеная с овощами	100	15,4	10,6	7,8	188
54	Овощи консервированные	50	0,85	2,65	4,5	46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
362	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0
	<b>Итого</b>	535	21,63	18,39	68,06	<b>525,5</b>

завтрак	День 10					
144	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	9,0	10,6	46,2	320
237	Гуляш из свинины	80	15,0	45,45	5,55	492
350	Чай с лимоном	200	0,2		15,2	63
169	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	466	31,58	60,89	82,01	<b>1008,5</b>