

Утверждено директор ООО "Витязь" А.Г.Красавцев/

2023



Подпись: М.Савельев

Подребно
 Подребность сть
 на день

Энергетици 2350 470-587,5
 Белки 77 15,4-19,25
 Жиры 79 15,8-19,75
 Углеводы 335 67-83,75

Примерное десятидневное меню питания учащихся
 в образовательных организациях городского округа Тейково
 на 2023 с 1 по 4 классы

	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
	Г		Г		Г		Г		ккал	
Завтрак	1 день									
Каша пшенная молочная	150/5		6,48		8,3		33,24		234	
Сыр	50		11,6		14,75		0		200	
Хлеб пшеничный	40		0,36		0,36		19,96		89,8	
Напиток витаминизированный	200		0,2				3,4		20	
Итого завтрак	445		18,64		23,41		56,6		543,8	
			24,21%		29,63%		16,90%		23,14%	
	2 день									
Завтрак										
Рис отварной	150/5		3,6		9		35,7		244,5	
Котлета рыбная	100		12,28		7,6		14,68		118	
Хлеб пшеничный	40		0,36		0,36		19,96		89,8	
Напиток из шиповника	200		0,4				20,6		94	
Овоши	100		2,3		0,009		4		29	
Итого за завтрак	595		18,94		16,969		94,94		575,3	
			24,60%		21,48%		28,34%		24,48%	
	3 день									
Завтрак										
Греча отварная	150		8,4		6,09		38,64		243,75	
Гуляш из куриного филе	100		11,35		10,32		1,43		155,7	
Чай сладкий	200		0,2				15		58	

Овощи консервированные	30	2,3	0,0009	4	29
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого завтрак	520	22,61	16,7709	79,03	576,25
		29,36%	21,23%	23,59%	24,52%
4 день					
Завтрак					
Каша Манная молочная	150	6,48	8,3	33,24	234
Йогурт	95	2,4	1,1	15,2	80,72
Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого	490	13,32	13,3	85,98	523,12
		17,30%	16,84%	25,67%	22,26%
5 день					
Завтрак					
Плов с мясом	150	14,95	15,8	32,1	235
Сок	200	1		27,4	111
Овощи	70	2,68	0,01	4,66	34,83
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого за завтрак	460	18,99	16,17	84,12	470,63
		24,66%	20,47%	25,11%	20,03%
6 день					
Завтрак					
Каша дружба	150/5	3,37	7,65	27,82	158,25
Йогурт	100	2,4	1,1	15,2	80,72
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Напиток из апельсина	200	4,9	5	32,8	190
Итого за завтрак	495	11,03	14,11	95,78	518,77
		14,32%	17,86%	28,59%	22,08%
7 день					
Завтрак					
Каша гречневая молочная	150	3,6	9	35,7	244,5
Котлета куриная	100	15,2	12,3	13,5	237,2
Напиток витаминизированный	200	0,6		23,4	124
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого	490	19,76	21,66	92,56	695,5
		25,66%	27,42%	27,63%	29,60%
8 день					

Завтрак									
Макаронны отварные с маслом	150/5		5,1	4,52		28,37		168,45	
Ежики классические с соусом	100		7,9	10,4		18,9		203	
Хлеб пшеничный	40		0,36	0,36		19,96		89,8	
Овощи консервированные	30		2,3	0,0009		4		29	
Какао с молоком	200		4,08	3,54		17,58		118,6	
Итого завтрак	625		19,74	18,8209		88,81		608,85	
			25,64%	23,82%		26,51%		25,91%	
9 день									
Завтрак									
Рис отварной	150		3,6	9		35,7		244,5	
Печень по-стогонновски	100		9,52	9,52		2,73		136,5	
Хлеб пшеничный	40		0,36	0,36		19,96		89,8	
фрукт	100		0,52	0,52		12,7		57,5	
Чай сладкий	200		0,2			15		58	
Итого завтрак	590		14,2	19,4		86,09		586,3	
			18,44%	24,56%		25,70%		24,95%	
10 день									
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная	150		13,35	16,35		16,2		200	
Хлеб пшеничный	40		0,36	0,36		19,96		89,8	
Сыр	50		11,6	14,75		0		200	
компот из яблок	200		0,12			35,8		160	
Итого завтрак	560		25,43	31,46		71,96		649,8	
			33,03%	39,82%		21,48%		27,65%	

Меню рассчитано на стоимость завтрак 71,54 руб