

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



Подпись: *С.В. Врунтин*
 Энергетичи: 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 2024 с 1 по 4 классы

| | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Калорийность | |
|----------------------------|---------------|---|--------------|---------------|------|---|--------------|---|--------------|--------------|
| | г | г | г | г | 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 | 3 день | | | | | | | | | |
| 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 |
| Овощи | 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% |
| Завтрак | 3 день | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 150 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | | 15 | 58 |
| хлеб пшеничный | 40 | 0,36 | 0,36 | 19,96 | 89,8 |
| фрукт | 100 | 0,52 | 0,52 | 12,7 | 57,5 |
| Итого | 490 | 28,92 | 18,88 | 80,06 | 484,9 |
| | | 37,56% | 23,90% | 23,90% | 20,63% |
| 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-сторгоновски | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по домашнему | 150 | 13,35 | 16,35 | 16,2 | 200 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,36 | 0,36 | 19,96 | 89,8 | | | | | | | | |
| овощи | 70 | 2,68 | 0,01 | 4,66 | 34,83 | | | | | | | | |
| КОМПОТ из яблок | 200 | 0,12 | | 35,8 | 160 | | | | | | | | |
| Итого завтрак | 560 | 16,51 | 16,72 | 76,62 | 484,63 | | | | | | | | |
| | | 21,44% | 21,16% | 22,87% | 20,62% | | | | | | | | |
| Итого завтрак за 10 дней | 5270 | | | | | | | | | | | | |

Меню рассчитано на стоимость завтрак 74,17 руб

Примечание овощи консервированные (зеленый горошек, икра кабачковая, кукуруза.)