

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



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

Подребно
Подребность сть
на день



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

Меню рассчитано на стоимость завтрак 71,54 руб