

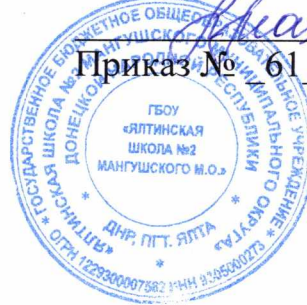
Приложение №4
к приказу №61-ОД от «12» сентября
2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Ялтинская школа №2
Мангушского м.о.»

Л.И. Мацука

Приказ № 61 от «12» сентября 2024г.



**Примерное десятидневное меню
для питания (завтраки) обучающихся 1-4 классов
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЯЛТИНСКАЯ ШКОЛА №2 МАНГУШСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
на 2024-2025 учебный год**

1 неделя
Понедельник

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша вязкая молочная «Геркулес»	150	5,69	6,38	26,61	187,04	173 М/ССЖ
Сыр твердый порционно	15	3,48	4,43	-	54,6	15 М/ССЖ
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209 М/ССЖ
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	-
Какао на молоке 3,2/	200/10	3,87	3,8	15,09	111,46	382 М/ССЖ
Яблоко	130	0,52	0,52	12,77	61,1	338 М/ССЖ
Всего		21,680	20,05	74,43	571,00	

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Овощи запеченные	150	3,98	6,59	2,63	159,47	1 248 М/ССЖ
Шницель мясной с соусом	90/20	13,4	11,95	11,92	210,82	331М/ССЖ
Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	17,5	-
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,26	0,03	10,26	43,8	377 М/ССЖ
Всего		21,44	18,97	49,41	431,59	

Среда

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13	211 М/ССЖ
Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	71 М/ССЖ
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	-
Напиток кофейный на молоке 3,2/	200/10	3,15	3,2	18,52	117,54	379 М/ССЖ
Яблоко	130	0,52	0,52	12,77	61,1	338 М/ССЖ
Всего		21,62	18,95	65,08	523,77	

Четверг

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Запеканка из творога с соусом	120/30	20,93	10,55	19,68	261,56	223 М/ССЖ
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	-
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	10,05	41,42	376 М/ССЖ
Груша(апельсин)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338 М/ССЖ
Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14 М/ССЖ
Всего		24,74	19,53	62,88	532,88	

Пятница

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	309 М/ССЖ
Куриное филе запеченное с соусом	90/20	22,41	6,04	5,41	173,20	293 М/ССЖ
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14 М/ССЖ
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	-
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,26	0,03	10,26	43,8	377 М/ССЖ
Всего		31,29	19,42	70,72	592,2	

Меню составлено по сборникам (рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. В.Р. Кучмы и М.П. Могильного)

2 неделя
Понедельник

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27	174 М/ССЖ
Сыр твердый порционнo	15	3,48	4,43	-	54,6	15 М/ССЖ
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209 М/ССЖ
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	-
Какао на молоке 3,2/	200/10	3,87	3,8	15,09	111,46	382 М/ССЖ
Груша(апельсин)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	338 М/ССЖ
Всего		19,65	19,86	75,27	563,23	

Вторник

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	309 М/ССЖ
Фрикадельки мясные с соусом	90/20	12,39	11,61	10,47	196,52	280 М/ССЖ
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	-
Йогурт 3,2/	100	5	3,2	3,5	68	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	376 М/ССЖ
Всего		26,15	18,23	77,97	586,88	

Среда

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	128 М/ССЖ
Котлета рыбная любительская	100/5	13,69	3,53	7,25	116,18	54-14 М/ССЖ
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Напиток кофейный на молоке 3,2/	200/10	3,15	3,2	18,52	117,54	379 М/ССЖ
Груша(яблоко)	130	0,52	0,52	12,77	61,1	338 М/ССЖ
Всего		23,06	15,29	77,12	544,96	

Четверг

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Сырники из творога с соусом	120/30	21,48	10,55	19,46	262,91	378 М/ССЖ
Масло сливочное порционнo	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14 М/ССЖ
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	-
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,26	0,03	10,26	43,8	377 М/ССЖ
Яблоко	130	0,52	0,52	12,77	61,1	338 М/ССЖ
Всего		25,35	19,67	62,25	536,61	

Пятница

блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Жаркое по-домашнему	240	25,52	8,26	30,54	304,91	259 М/ССЖ
Масло сливочное порционнo	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14 М/ССЖ
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	-
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	10,05	41,42	376 М/ССЖ
Всего		30,33	17,01	70,19	562,13	

Меню составлено по сборникам (рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. В.Р. Кучмы и М.П. Могильного)