



Утверждаю"

Директор МБОУ "Усть-Джилдинская ООШ"

МБОУ "Баунтовский эвенкийский район"

Амирбекова С.А.

" 29 " августа 2022 г.

Меню горячего школьного завтрака для учащихся 5-9 классов							
№ ТТК	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
День 1 (понедельник)							
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	27,02
	рис отварной	150	3,6	4,78	36,44	203,22	3,5
	Хлеб с маслом	45/10	20,9	15,8	12,8	99	8,74
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	27,23
	итого		40,46	33,54	87,29	630,42	66,49
День 2 (вторник)							
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	32,97
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	9,94
	Хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
	чоко-пай	28	3,94	18,3	66,3	445	16,92
	итого		30,63	39,92	108,56	651,8	61,25
День 3 (среда)							
	каша перловая	150	2,3	0,3	16,6	78,2	9,92
	гуляш в соусе	90/30	7,38	20,3	23,12	165,4	35,37
	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	3,92
	хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
	салат с зеленым горошком и луком	60	1,9	0,1	6,3	29,9	16,38

итого		32,52	36,5	83,58	466,7	67,01
День 4 (четверг)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	36,22
напиток шиповника	200	0,57	0,07	27,09	99,39	8,36
хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
конфета	20	0,8	7,9	10,8	113,8	6
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	19,8
итого		22,67	24,17	60,49	259,80	71,8
День 5 (Пятница)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
жаркое по-домашнему	80/160	17,21	4,67	13,72	165,63	47,38
салат свекольный с луком	60	0,9	0,1	4,4	25,1	4,86
кисель	200	0,2	0	32,6	132	6,72
хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
итого		39,21	20,57	63,52	421,73	60,38
День 6 (понедельник)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
плов с мясом	230	9	6,6	42,4	277,6	38,23
сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	26
хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
печенье	40	3	4,72	29,96	166,8	14,2
итого		24,9	20,72	105,36	635,4	79,85
День 7 (вторник)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
суп борщ из свежей капусты	200	1,45	3,93	100,2	82	33,98
компот из изюма	200	0,42	0,14	22,88	94,5	7,7
Хлеб с маслом	45/10	20,9	15,8	12,8	99	16,06
банан	100	1,5	0,2	21,8	95	18,9
итого		33,72	31,45	70,63	523,1	76,64
День 8 (среда)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
каша пшеничная на молоке	200	6,9	3,3	28,6	170,9	40,47
Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	6,7

сыр	10	3,48	4,48	0	34,2	7,23
хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
нарезка из свеж.огрцов	0,6	0,48	0,06	1,68	9	11,04
итого		25,93	25,03	14,97	133,2	66,86
День 9 (четверг)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	24,49
гуляш с мясом	90	19.72	17.89	4.76	168.20	34,12
компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	4,5
хлеб	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
итого		20,94	15,8	37,56	193,2	64,53
День 10 (пятница)	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг.цен	цена
суп с макаронными изд.с мясом	230	2,15	2,27	13,71	83,8	30,1
хлеб пшеничный	45	20,9	15,8	12,8	99	1,42
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	27,23
пряник	40	2,7	2,4	28,5	142,4	10,4
итого		31,97	26,59	80,5	470,4	69,15