

	10-ти дневное меню					
	горячего питания					
	МБОУ СМО "Гремячинская ОШ"					
	Утверждено					
	Приказ от 27.09.2024 № 24					
№						
рецептуры	День/Вид приема пищи/ Блюдо	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
	1. ПОНЕДЕЛЬНИК					
	ЗАВТРАК					
304 *	блины	180	18,03	14,98	97,24	350,93
пром.	молоко сгущённое	20	1,4	1,98	1,9	87
	фрукт сезонный	100	0,4	0	10	26
294 *	чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5
		500	20,1	17,01	114,89	486,43
	2. ВТОРНИК					
	ЗАВТРАК					
102*	каша "Дружба"	205	7,62	6,33	35	241
1*	винегрет	100	5,52	10,14	8,32	129,26
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	28	113,6
300 *	чай с сахаром	200	0,22	0,05	5,57	20,95
		545	16,44	17,48	76,89	504,81
	3. СРЕДА					
	ЗАВТРАК					
133 *	омлет	200	18,61	12,01	59,16	283,96
пром.	зелёный горошек	30	2,25	1,01	11,4	39,32
379 *	бутерброд с маслом	33	2,33	5,38	14,2	181
54-20хн **	кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	кондитерское изделие	40	4,08	2,18	27,2	120
		503	27,67	20,68	126,36	683,98
	4. ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК					
53 *	вермишель молочная	200	4,7	8,9	17,63	270
269 *	какао с молоком	200	3,69	3,76	13,99	109,91
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	28	113,6
	фрукт сезонный	100	0,4	0	10	26
	кондитерское изделие	40	4,08	2,18	27,2	120
		580	15,95	15,8	96,82	639,51
	5. ПЯТНИЦА					
	ЗАВТРАК					
124 *	макароны с сыром	200	4,84	10,56	23,73	198,52

пром.	кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	195
286 *	кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,42	3,5	11,54	91,3
	хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
		500	17,52	17,96	99,27	598,42
	6. ПОНЕДЕЛЬНИК					
	ЗАВТРАК					
241 *	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
209 *	котлета припущенная (куриная)	100	14,69	16,6	10,03	248,12
	хлеб ржаной	20	1,6	0,8	16,8	100,8
283 *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
		520	21,11	25,48	85,78	676,65
	7. ВТОРНИК					
	ЗАВТРАК					
114 *	каша рисовая молочная вязкая	205	9,12	13,62	32,61	210,13
294 *	чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	28	113,6
21 **	выпечка	60	4,62	1,74	40,8	180
		505	17,09	16,37	107,16	526,23
	8. СРЕДА					
	ЗАТРАК					
141 *	запеканка из творога	200	36,7	12,7	26,7	351,2
пром.	молоко сгущённое	50	1,4	1,98	1,9	87
	кондитерское изделие	50	3,98	1,26	30,2	124
269 *	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		500	45,85	19,87	84,75	716,12
	9. ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК					
112 *	каша вязкая молочная пшённая	205	8,3	10,1	37,6	274,9
294 *	чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5
379 *	бутерброд с маслом	33	2,33	5,38	14,2	181
139 *	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	фрукт сезонный	100	0,4	0	10	26
		578	16,38	20,13	67,83	567,2
	10. ПЯТНИЦА					
	ЗАВТРАК					
224 *	рис отварной	150	3,7	6,8	36,5	203,5
54-3соус **	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8
161 *	биточки рыбные	100	13,81	2,57	9,05	114,57
	хлеб ржаной	20	1,6	0,8	16,8	100,8

286 *	кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,42	3,5	11,54	91,3
		570	25,83	16,07	82,79	580,97
*	Сборник технологических нормативов,					
	рецептур блюд и кулинарных изделий					
	для школьных ОУ, школ-интернатов,					
	детских домов и детских оздоровитель -					
	ных учреждений. - Уральский					
	региональный центр питания, 2008 г.					
**	Сборник рецептур блюд и типовых					
	меню для организации питания об-ся					
	1-4 классов в ОО: Пособие. - М.:					
	Федеральный центр гигиены и эпидемио-					
	логии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.					