

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Акимо-Ильинский»

301623, Тульская область, Узловский район, с. Ильинка, ул. Центральная, д. 39

Тел. (48731) 93430

E-mail: akimo-ilinskiy.uzl@tularegion.org

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «30» августа 2024 г. № 37-д

Директор

Шилкина И.В.



Примерное 10 дневное меню для
организации горячего питания учащихся
с 1 по 4 класс, 5 класс (завтрак), из
многодетных семей 6-9 классов (завтрак)
на 2024-2025г.г.

Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,400	8	28,00	212,8		212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88		465
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149		63
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44		82
	ИТОГО за 1 день	534	17,5	19,9	61,4	493,8		

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4		279
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		459
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38		82
	ИТОГО за 2 день	526	26,6	12,43	62,78	473,8		

Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43		217
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94		462
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18		79
	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47		82
	ИТОГО за 3 день	522	8,06	14,58	62,81	475,01		

Четверг, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	66		148
	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246		268
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88		465
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2		82
	ИТОГО за 4 день	580	18,6	23,34	36,32	442,2		

Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	10,05	86	26,5	336		259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44		82
	ИТОГО за 5 день	514	12,15	9,68	55,88	470,4		

Понедельник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,3	5,6	33	204		233
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94		462
	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18		79
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Банан	143	1,8	0,6	22,8	96		82
	ИТОГО за 6 день	563	12,06	16,88	80,01	519,58		

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша «Дружба»	180	5	6	24,1	230		260
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88		465
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7		54-1з
	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47		82
	ИТОГО за 7 день	537	13,2	13,78	58,28	471,1		

Среда, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357		279
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		457
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44		82
	ИТОГО за 8 день	514	27,39	14,33	63,08	491,4		

Четверг, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40		157
	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246		268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94		462
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38		82
	ИТОГО за 9 день	566	20,3	25,78	55,78	470,4		

Пятница, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174		366
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5		256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88		465
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		111
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2		82
	ИТОГО за 10 день	620	26,95	20,23	61,83	548,1		