

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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8	28	212	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	520	17,5	19,9	61,4	493	

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	82
	ИТОГО за 2 день	500	27,35	12,72	67,9	500	

Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	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	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	
	ИТОГО за 3 день	510	10,48	16,68	66,91	475,01	

Четверг, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	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	530	18,6	23,34	36,32	471,2	

Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336	259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82
	ИТОГО за 5 день	500	12,9	9,97	61	496,6	

Понедельник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 Завтрак	Каша «Дружба»	180	5	6	24,1	207	260
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Яблоко	112	0,4	0,3	10,3	47	82
	ИТОГО за 6 день	525	13,95	14,07	63,4	474,3	

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 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	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82
	ИТОГО за 7 день	500	28,14	14,62	68,2	517,6	

Среда, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 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 8 день	530	20,3	25,78	55,78	470,4	

Четверг, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 Завтрак	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макаронные 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 9 день	620	26,95	20,23	61,83	548,1	

Пятница, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	217	366
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Банан	130	1,8	0,6	22,8	96	82
	ИТОГО за 10 день	550	9,63	14,47	80,23	504,78	