

Примерное 10 дневное меню для организации бесплатного горячего питания (завтраков) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений города Черкесска в 2020-2021 учебном году

ТК №	Наименование блюд	Выход блюда в г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1 день-Понедельник					
	<i>Завтрак</i>					
112	Каша пшеничная молочная	200-5	6,0	7,3	34,3	227,2
139	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6
118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0
	<i>Итого</i>	<i>640</i>	<i>20,1</i>	<i>20,1</i>	<i>83,8</i>	<i>580,7</i>
	2 день - Вторник					
	<i>Завтрак</i>					
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>Итого</i>	<i>472</i>	<i>18,8</i>	<i>19,5</i>	<i>79,0</i>	<i>570,0</i>
	3 день - Среда					
	<i>Завтрак</i>					
153	Пудинг из творога запеченный	120-30	29,2	12,1	29,1	342,2
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
	<i>Итого</i>	<i>390</i>	<i>31,7</i>	<i>19,5</i>	<i>56,0</i>	<i>527,4</i>
	4 день - Четверг					
	<i>Завтрак</i>					
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,5	8,0	7,5	160,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
	<i>Итого</i>	<i>530</i>	<i>20,2</i>	<i>21,5</i>	<i>57,7</i>	<i>505,9</i>

	5 день - Пятница					
	<i>Завтрак</i>					
102	Каша молочная "Дружба"	200-5	6,6	8,3	35,1	241,1
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6
118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0
	<i>Итого</i>	<i>610</i>	<i>17,7</i>	<i>25,6</i>	<i>97,4</i>	<i>674,9</i>
	6 день - Понедельник					
	<i>Завтрак</i>					
189	Шницель из говядины	80,0	12,2	13,4	6,6	202,0
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>Итого</i>	<i>475</i>	<i>20,1</i>	<i>18,9</i>	<i>72,0</i>	<i>545,2</i>
	7 день - Вторник					
	<i>Завтрак</i>					
205	Сосиски отварные	70	6,6	16,0	1,6	179,7
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
	<i>Итого</i>	<i>460</i>	<i>19,4</i>	<i>33,8</i>	<i>84,5</i>	<i>723,0</i>
	8 день - Среда					
	<i>Завтрак</i>					
114	Каша рисовая молочная	200-5	5,1	6,6	32,6	210,1
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6
118	Банан	150	1,5	0,5	21,0	96,0
	<i>Итого</i>	<i>610</i>	<i>15,3</i>	<i>22,1</i>	<i>88,2</i>	<i>615,8</i>

9 день - Четверг						
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>Итого</i>	497	22,0	22,3	88,1	641,6
10 день - Пятница						
	Завтрак					
139	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
150	Оладьи из творога с вареньем	150-30	17,8	16,7	49,6	418,3
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
	<i>Итого</i>	460	28,1	31,9	84,5	736,2