

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор ГБОУ «СШ № 60 Г.О.МАКЕЕВКА»
 Г.П.Сокович

**Ежедневное меню основного (организованного питания) для обучающихся
 ГБОУ "СШ № 60 Г.О.МАКЕЕВКА"**
 I неделя

возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Понедельник						
Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
382/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого за Завтрак		575	21,68	20,05	74,40	571,00
Вторник						
Завтрак						
54-3р	Рыба запечённая с сыром и луком	80	12,90	8,90	2,30	140,20
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10/8	200	0,26	0,03	10,26	43,80
	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Завтрак		510	22,62	19,13	91,50	625,94
Среда						
Завтрак						
309/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
260/М	Гуляш говядина	80	9,69	11,40	2,71	151,80
	Икра кабачковая консервированная	30	0,57	2,67	2,31	35,70
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	141,00
	Пряник	40	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого за Завтрак		540	22,78	19,63	123,33	760,24
Четверг						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
282/М/ССЖ	Печень говяжья по-строгановски	80	13,40	12,60	5,3	189,20
302/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80
	Помидор	30	0,27	0,06	0,81	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого за Завтрак		640	23,85	25,08	77,44	637,26
Пятница						
Завтрак						
293/М	Куриное филе запеченное панированное	90	20,44	5,63	5,41	161,11
333/М	Соус томатный	20	0,38	1,04	1,92	18,83
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40
	Огурец	30	0,03	0,20	1,09	4,50
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54
	Вафли	40	2,20	8,80	26,40	196,00

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого за Завтрак		570	34,77	23,97	108,31	798,38
<u>итого за неделю</u>		2835	125,7	107,9	475,0	3392,8
<u>среднее за неделю</u>		567	25,1	21,6	95,0	678,6

II неделя						
Понедельник						
Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
382/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого за Завтрак		575	19,65	19,99	74,62	563,23
Вторник						
Завтрак						
265/М	Плов	150	9,70	9,30	25,70	225,20
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Вафли	40	2,20	8,80	26,40	196,00
Итого за Завтрак		430	15,14	18,44	81,83	556,62
Среда						
Завтрак						
54-5м	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64
	Сок	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65
Итого за Завтрак		500	23,68	15,65	106,16	664,19
Четверг						
Завтрак						
219/М/ССЖ	Сырники из творога	120	21,68	10,57	27,90	297,89
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,80	99,00
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
Итого за Завтрак		520	30,55	17,16	95,64	669,53
Пятница						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	141,00
Итого за Завтрак		535	33,77	21,43	103,88	752,16
<u>итого за неделю</u>		2560	122,78	92,67	462,13	3205,73
<u>среднее за неделю</u>		512	24,6	18,5	92,4	641,1

<u>Среднее за 10 дней</u>		539,5	24,8	20,1	93,7	659,9
----------------------------------	--	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------