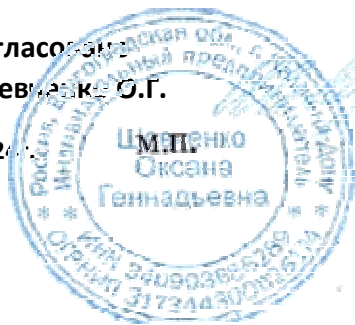


Согласовано  
ИП Шевцова О.Г.

09.01.2024г.



Утверждено по директором  
МКОУ "Логовская СШ"

Шевцова Л.А.

09.01.2024г.



**10 дневное меню горячих завтраков учащихся МКОУ "Логовская СШ"**  
возрастная категория: 12-18 лет

завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
	<b>ФРУКТЫ</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	<b>18,47</b>
итого за завтрак		<b>345</b>	<b>8,27</b>	<b>8,71</b>	<b>37,39</b>	<b>247,99</b>		<b>51,78</b>
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ПР	56,22
завтрак	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	<b>3,00</b>
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	9,67
	<b>горошек зеленый консервированный</b>	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	<b>18,47</b>
итого за завтрак		<b>550</b>	<b>19,66</b>	<b>21,47</b>	<b>85,28</b>	<b>628,9</b>		<b>87,36</b>
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	16,89
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	44,33
	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	<b>3,00</b>
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	<b>овощная нарезка с м/р</b>	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	<b>18,47</b>
итого за завтрак		<b>610</b>	<b>20,55</b>	<b>20</b>	<b>78,54</b>	<b>614,65</b>		<b>87,36</b>
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	275	11,03	7,24	49	325	ПР	43,53
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	<b>3,00</b>
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	9,67
	<b>конфеты</b>	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	<b>18,47</b>
итого за завтрак		<b>550</b>	<b>20,51</b>	<b>20,91</b>	<b>86,52</b>	<b>620,35</b>		<b>87,36</b>
неделя 1								
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	12,05

завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	49,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.398	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64		87,36
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	43,53
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	18,47
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
итого за завтрак		555	21,03	20,71	80,1	623,35		87,36
неделя 2								
день 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.315	16,89
завтрак	гуляш	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.268	38,33
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2		87,36
неделя 2								
день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	48,53
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.398	4,67
	конфеты	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	18,47
итого за завтрак		550	21,64	21,83	81,52	624,31		87,36
неделя 2	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.317	12,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. с.628	44,17
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		610	18,24	19,4	77,93	618,62		87,36
неделя 2	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с.315	16,89
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	44,33
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00

	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	горошек зеленый	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	18,47
итого за завтрак		<b>570</b>	<b>21,32</b>	<b>21,32</b>	<b>82,03</b>	<b>610,69</b>		<b>87,36</b>
<b>итого за 10 дней</b>			<b>192,15</b>	<b>196,23</b>	<b>769,91</b>	<b>5885,7</b>		
среднее значение за период			19,215	19,623	76,991	588,57		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								