

Директор ГБОУ «Самарская школа Новоазовского м.о.» Самарская О.В.



Примерное 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся 5-11 классов (льготной категории) в общеобразовательных организациях 2024-2025 г. (завтрак) Донецкой Народной республики

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
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, 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		585	22,44	20,13	79,32	594,50
Вторник						
Завтрак						
268/М/ССЖ	Шницель мясной (говядина)	90	13,40	11,95	11,92	210,82
1248/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак		530	23,02	19,87	76,17	580,30
Среда						
Завтрак						
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	120	14,66	18	2,01	229,69
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		580	26,41	22,52	80,15	635,83
Четверг						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 150/50	200	27,11	13,97	30,83	362,82
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		590	31,58	23,16	78,30	657,64
Пятница						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
293/К/ССЖ	Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным, 90/20	110	20,82	6,67	7,33	179,9
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		550	31,50	20,25	84,40	653,85

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		575	19,65	19,99	74,62	563,23
Вторник						
Завтрак						
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом томатным, 90/20	110	12,77	12,65	12,39	215,35
309/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,62	4,02	41,13	227,32
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		530	22,63	17,01	83,25	578,09
Среда						
Завтрак						
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке , 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		645	23,78	21,31	81,90	621,28
Четверг						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	27,01	13,13	33,01	363,89
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
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		580	30,82	22,24	75,56	635,21
Пятница						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	280	27,53	13,66	35,6	382,25
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак		550	32,34	22,41	75,25	639,47