

Утверждаю:

Директор МБОУ «Глядковская СШ»

М.Л. Казаева

Приказ № 98 от 30.08. 2024г.



Примерное десятидневное меню льготное питание

1-й день понедельник

№ по сборнику рецептур	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
284	Каша молочная манная	200	6,3	12,6	28,86	254,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
Итого		8,9	43,3	59,56	367,74	3,84

2-й день вторник

№ по сборнику рецептов	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
469	Творожная запеканка со сгущённым молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
Итого			28,04	18	46,4	307,6	0,74

3-й день среда

№ по сборнику рецептов	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
679	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
862	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	21,15	86,6	0,35
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,94	4,65	16,38	184	0,11
Итого			10,9	10,26	73,37	501,05	0,46

4-й день четверг

№ по сборнику рецептов	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
253	Каша молочная рисовая	200	9,68	8,85	49,37	226,5	1,43
376	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
	Печенье с маслом сливочным	40/5	2,3/0,04	2,9/4,12	22,3/0,04	125,1/37,40	0,00/0,00
Итого			12,42	15,888	96,95	491,72	1,79

5-й день пятница

№ по сборнику рецептов	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
469	Творожная запеканка	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
	Итого						
			28,04	18	46,4	307,6	0,74

6-й день понедельник

№ по сборнику рецептов	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
4	Каша молочная пшённая	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,54
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00
	Итого		8,23	9,6	103,1	427,98	0,54

7-й день вторник

№ по сборнику рецептур	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
368	Фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4	6
	Итого		11,85	10,64	58,14	348,4	6,14

8-й день среда

№ по сборнику рецептур	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,11
	Итого		16,43	16,59	67,57	488,05	1,41

9-й день четверг

№ по сборнику рецептур	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
284	Каша молочная манная	200	6,3	12,6	28,86	254,04	0,9
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2,94
	Итого		8,9	13,4	59,56	367,74	3,84

10-й день пятница

№ по сборнику рецептов	Наименование Блюда	Выход г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00
862	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	21,15	86,6	0,35
2	Бутерброд с повидлом	30/15	2,94	4,64	16,38	184	0,11
	Итого		10,9	10,25	73,37	501,05	0,46