

СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра

ГБОУ «Мангушская школа №2

Мангушского м.о.»

 И.Н. Шайда

02.09.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «Мангушская школа №2

Мангушского м.о.»

 С.И. Терстюх

02.09.2024



## МЕНЮ

для горячего питания обучающихся 1-4 классов

ГБОУ «Мангушская школа №2 Мангушского м.о.»

(для одноразового питания учеников

возрастной группы от 7 лет и старше, завтраки)

## 1 неделя

## Понедельник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	173 (М.)
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209 (М.)
Сыр твердый порционно	15	3,48	4,43	-	54,60	15 (М.)
Какао на молоке, 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	60,93	338 (М.)
<b>Всего</b>	<b>575</b>	<b>21,8</b>	<b>20,1</b>	<b>74,1</b>	<b>571,4</b>	<b>x</b>

## Вторник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Шницель мясной	110	13,40	11,95	11,92	210,82	268 (М.)
с соусом сметанно-томатным, 90/20		0,29	0,77	1,07	12,46	331 (М.)
Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1 248 (М.)
Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>21,9</b>	<b>19,8</b>	<b>68,1</b>	<b>544,8</b>	<b>x</b>

## Среда

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13	211 (М.)
Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	71 (М.)
Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54	379 (М.)
Хлеб	60	4,74	0,60	29,01	141,90	
Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	60,93	338 (М.)
<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>19,1</b>	<b>64,5</b>	<b>524,5</b>	<b>x</b>

## Четверг

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Запеканка из творога с соусом молочно-сладким, 120/30	150	20,93	10,55	19,68	261,56	223 (М.)
		0,54	0,49	3,40	20,33	327 (М.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	376 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	1,17	0,26	10,53	52,00	338 (М.)
<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>26,1</b>	<b>20,0</b>	<b>63,1</b>	<b>544,7</b>	<b>x</b>

## Пятница

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным, 90/20	110	20,44	5,63	5,41	161,10	293 (К.)
		0,38	1,04	1,92	18,83	333 (К.)
Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40	309 (М.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>20,1</b>	<b>72,3</b>	<b>599,5</b>	<b>x</b>

## 2 неделя

### Понедельник

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,7	6,3	26,8	179,3	174 (М.)
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209 (М.)
Сыр твердый порционно	15	3,48	4,43	-	54,60	15 (М.)
Какао на молоке, 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	1,17	0,26	10,53	52,00	338 (М.)
<b>Всего</b>	<b>575</b>	<b>20,4</b>	<b>19,8</b>	<b>72,1</b>	<b>554,7</b>	<b>x</b>

### Вторник

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	302 (М.)
Фрикадельки мясные с соусом томатным, 90/20	110	12,39	11,61	10,47	196,52	280 (М.)
		0,38	1,04	1,92	18,83	333 (К.)
Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	376 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	3,50	68,00	
<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>26,7</b>	<b>19,4</b>	<b>79,6</b>	<b>606,3</b>	<b>x</b>

### Среда

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	150	3,42	7,80	23,82	179,64	128 (М.)
Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,69	3,53	7,25	116,18	234 (М.)
		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54	379 (М.)
Хлеб	30	2,37	0,30	14,51	70,95	
Фрукты	130	1,17	0,26	10,53	52,00	338 (М.)
<b>Всего</b>	<b>615</b>	<b>23,8</b>	<b>19,2</b>	<b>74,7</b>	<b>573,7</b>	<b>x</b>

### Четверг

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Сырник из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 120/30	150	26,77	13,11	24,06	326,64	219 (М.)
		0,20	-	8,44	34,98	378 (М.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	60,93	338 (М.)
<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>31,0</b>	<b>22,3</b>	<b>74,9</b>	<b>635,8</b>	<b>x</b>

### Пятница

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Жаркое по-домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91	259 (К.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	376 (М.)
Хлеб	60	4,74	0,60	29,01	141,90	
<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>30,5</b>	<b>17,1</b>	<b>69,7</b>	<b>563,0</b>	<b>x</b>