«Согласовано»
Директор
МБОУ Кагальницкой СОШ
Азовского района
_____Н.И.Демидова

«Утверждено»
ИП Бондаренко Н.Г.
_____Н.Г. Бондаренко

Перспективное десятидневное меню школьного льготного горячего питания для детей из малоимущих семей 5-11 классов МБОУ Кагальницкой СОШ Азовского района от 11 до 18 лет на2026-2027 учебный год составлен согласно Справочника рецептура блюд и питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л.Москва 2003г.

Номер по сборнику	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккалории
1 день завтрак						
183	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,6	6,8	43,3	312
94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			36,1	24,3	84,8	732
2 день завтрак						
185	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8	6,4	45,4	281
132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			35,2	26,5	84,2	754
3 день завтрак						
227	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом	255	6,5	4,4	40	233
100	Котлета "Здоровье"	90	13,7	11,9	7,9	196
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			28	20,6	90,7	664
4 день завтрак						
205	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	5,5	7,4	27,3	200
10.1	Яйца варенные	60	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Итого:			10,5	11,8	*36,6*	295
5 день завтрак						
217	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	240	11	5,1	65,8	357
312	Напиток яблочно- лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94
Итого:			11,2	5,3	88,6	451
6 день завтрак						
185	Каша пшеничная со сливочный маслом рассыпчатая	180/5	8	4,9	47	261
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140

Итого:			26,5	20,4	88,4	634
7 деньзавтрак						
139	Плов из курицы	240	18,2	23,2	32,2	417
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	19,3	38
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			26,5	20,4	88,4	634
8 день завтрак						
146	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,1	6,3	26,7	187
83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			30,3	18,1	92,3	654
9 день завтрак						
186	Каша гречневая с молоком	200	8,5	4,6	33,1	218
10.1	яйца варенные	60	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Итого:			13,5	9	42,4	313
10 день завтрак						
231	Лапшевник с творогом	240	15.4	12,3	35,7	322
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109
Итого:			18,3	15,1	50,5	431
Всего:			232,5	175,5	729,3	5,523