

Согласовано  
Начальник ЛДП  
*Н.А.Почечуева*

Ы

Утверждаю  
Директор школы:  
*И.о. Н.В.Рыбина*



**Примерное меню  
на 10 дней по горячему питанию для ЛДП  
2024-2025 учебный год**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Витамин С	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День №1-Завтрак:</b>						
	Макаронные отварные с маслом	200/20	3	7,0	0,73	48,0	263,0
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Фрукты	100		0,9	0,2	8,5	45,2
	Хлеб пшеничный	40		1,975	0,25	12,075	58,45
	<b>День №1 - Обед:</b>						
	Свежий огурец	60		0,48	0,06	1,56	8,4
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/3		1,37	2,8	9,12	75,12
	Рис	150		3,6	6,46	40,17	240,2
	Мясо кур запеченное в духовке	100		24,6	15,8	0,125	247,95
	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	<b>День №2-Завтрак:</b>						
	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200		8,7	7,1	29,1	206,0
	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Бутерброд с сыром	40/10		1,2	4,2	20,4	124
	<b>День №2-Обед:</b>						
	Свежий помидор	60		0,66	0,12	2,28	14,4
	Суп рассольник со сметаной	200/3		4,9	5,9	22,8	120,38
	Плов	200	6	16,9	23,3	2,88	296,9
	Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
	Компот из сухофруктов	200	50мг	0,36	---	22,8	94,7



Кисель	200		---	---	9,98	37,4
Хлеб пшеничный	40		1,975	0,25	12,075	58,45
Фрукт	100		0,9	0,2	8,5	45,2
<b>День.№5-Обед:</b>						
Свежий огурец	60		0,48	0,06	1,56	8,4
Борщ со сметаной	200/3		2,4	6,8	19,3	151,8
Макаронны отварные с маслом	150		7,0	0,73	48,0	263,0
Гуляш мясной	100		15,9	17,97	5,4	227,4
Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
Чай с лимоном	200	50мг	0,009	---	14,5	59,1
<b>День.№6-Завтрак:</b>						
Каша рисовая молочная с сахаром	200		8,7	7,1	29,1	206,0
Чай с лимоном	200	50мг	0,009	---	14,5	59,1
Кондитерские изделия (вафли)	40		3,5	2,8	22,15	132,0
<b>День.№6-Обед:</b>						
Суп вермишелевый с курицей	200		2,3	2,9	24,4	116,7
Свежий помидор	60		0,66	0,12	2,28	14,4
Плов	200		16,9	23,3	2,88	296,9
Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
Чай с лимоном	200	50мг	0,009	---	14,5	59,1
Кондитерские изделия (пряник)	60		3,28	0,56	0,52	78,0
<b>День.№7-Завтрак:</b>						
Макаронны отварные с сахаром	200/20		9,9	8,9	37,25	271,9
Бутерброд с сыром	40/10					
Какао	200		3,4	4,07	20,15	132,0
Кондитерские изделия (печенье)	40					
<b>День.№7-Обед:</b>						
Свежий огурец	60		0,48	0,06	1,56	8,4
Щи из свежей капусты со сметаной	200/3		3,9	5,3	11,3	117,4

	Картофельное пюре	150			3,3	4,25	29,4	171,7
	Курица отварная	100			10,8	4,7	10,1	127,1
	Хлеб ржаной	60			2,31	0,42	0,42	63,35
	Чай с лимоном	200/3		50мг	0,009	---	14,5	59,1
	<b>День.№8-Завтрак:</b>							
М	Каша пшеничная молочная с сахаром	200			8,7	7,1	29,1	206,0
	Чай с лимоном	200/3		50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Хлеб пшеничный	40			1,975	0,25	12,075	58,45
	<b>День.№8-Обед:</b>							
	Свежий помидор	60			0,66	0,12	2,28	14,4
	Суп рассольник со сметаной	200/3			2,29	3,4	22,58	85,88
	Каша гречневая с маслом	150			5,3	4,0	31,85	189,0
	Гуляш куриный	80			7,35	2,33	11,25	76,7
	Хлеб ржаной	60			2,31	0,42	0,42	63,35
	Сок	200		50мг	0,009	---	14,5	59,1
	<b>День.№9-Завтрак:</b>							
	Суп молочный вермишелевый	200						
	Хлеб пшеничный	40			1,975	0,25	12,075	58,45
	Чай с лимоном	200/3			---	---	9,98	37,4
	<b>День.№9-Обед:</b>							
	Свежий огурец	60			0,48	0,06	1,56	8,4
И	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/3			14,07	5,7	12,88	128,58
	Макаронные отварные с маслом	150			7,0	0,73	48,0	263,0
	Котлета мясная	80			15,3	6,8	5,4	146,4
	Хлеб ржаной	60			2,31	0,42	0,42	63,35
	Чай с лимоном	200/3		50мг	0,009	---	14,5	59,1

Фрукты	100		0,9	0,2	8,5	45,2
<b>День №10-Завтрак:</b>						
Каша манная молочная	200		3,8	4,17	37,6	204,8
Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
Кондитерские изделия ( вафли)	40		0,8	1,3	7,0	33,5
<b>День №10-Обед:</b>						
Свежий помидор	60		0,66	0,12	2,28	14,4
Суп гороховый	200		4,7	3,2	12,2	126,5
Рис отварной с маслом	150		3,3	3,4	36,9	196,0
Рыба тушеная с овощами	100		2,31	0,42	0,42	63,35
Хлеб ржаной	60		2,31	0,42	0,42	63,35
Компот из сухофруктов	200	50мг	0,16	0,16	23,88	97,6
Фрукты	100		0,9	0,2	8,5	45,2