

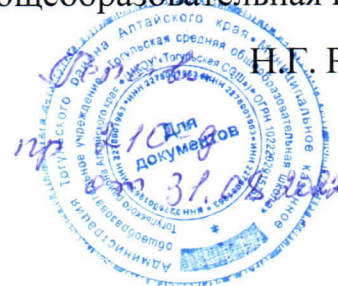
«Утверждаю»

Руководитель МКОУ

«Тогульская средняя
общеобразовательная школа»

Н.Г. Репьёва

2022г.



Перспективное меню
МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»
на 2022/2023 учебный год
Пришкольный интернат

с. Тогул

Перспективное меню
МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»
на 2022/2023 учебный год
Пришкольный интернат

День 1						
№ Рецепта	Прием пищи / Наименование блюд	Масса продукции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 7:45						
190	Каша манная молочная с маслом	250-7	7,5	10	37,2	269
3	сыр	10	2,32	3,32		33,1
384	Чай с сахаром и лимоном.	200	0	0	9.3	37
1	Хлеб с маслом	50-20	4.1	17	24,3	269
Итого		537	13,927	30.32	70.8	608.1
Второй завтрак 11:00						
	Яблоко	200				118
Обед 14:10						
181	Уха с крупой	300-35	10.4	2.6	16.5	133
462	Тефтели	100/50	13.7	21.4	17.6	319
297	Гречка отварная	200	11.52	7.52	50.4	320.8
64	Нарезка из вареной свеклы	100	1,3	8.2	6.6	105
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
итого		750	40.67	39.92	143.7	1113.3
Полдник 16.10						
	Сок томатный	200	1.4	0	31.2	96
773	Булочка	50	3.9	3.6	28.5	163
итого		250	5.3	3.6	59.7	259
Ужин 18:10						
471	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	180	27.9	13.9	5,7	259
203	Картофель отварной	220/5	4.3	4.9	32.4	195
377	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,9	93
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114.5
Итого		650	595	19.3	86.1	661.5
Ужин 20:00						
698	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114
Итого						2759.9
День 2						
Завтрак 7:45						
302	Каша рисовая молочная с маслом	250-7	7,2	10	50,1	321
2	Морковь с сахаром	100	1.2	0.1	10	60

686	Чай с сахаром	200	0	0	21.3	35
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
Итого		600	12.85	10.6	93.3	530.5
Второй завтрак 11:00						
	Мандарин	200				66
Обед 14:10						
131	Рассольник со сметаной	300/12	2,6	6,2	18.5	142
473	Гуляш из мяса	100.20	22.9	22.9	3,2	311
534	Капуста тушеная	220	5.0	6.3	21.7	162
639	Какао с молоком	200	4,9	5	32,8	190
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
19	Нарезка из свежего огурца	100	0.8	4.5	3	55
Итого		970	39.95	45.4	103.3	974
Полдник 16:10						
	Сок мультифрукт	200	1	0	27.4	110
№773	Булочка	50	3.9	3.6	28.5	163
итого		250	4.9	3.6	55.9	273
Ужин 18:10						
1033	Пельмени с мясом.	300	25,8	21,7	0,2	458.5
43	Нарезка из свежей капусты с луком	100	1.6	5.0	7.6	89.4
697	Молоко кипяченое	200	5.7	5.8	90	111
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
Итого		650	36.85	33	121.9	773.4
Ужин 20:00						
698	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114
Итого						2730.9
День 3						
Завтрак 7:45						
302	Каша овсяная»геркулес» с маслом	250/7	10	12.7	43.7	330
2	Хлеб сливочное масло и повидло	50/20	4.1	17	21.3	269
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	60,1
Итого		500	15.5	31.1	79.2	659.1
Второй завтрак 11:00						
	Банан	200				93.42
Обед 14:10						
110	Борщ с свежей капустой	300-12	10,9	6,6	16,5	103,2
451	Котлета мясная	100/40	20.6	18.3	17.5	320
332	Макароны отварные	200	5.3	6.2	35.3	221
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
итого		902	25.95	25.7	93.1	879.7

Полдник 16:10						
697	Молоко кипяченое	200	5.7	5.8	9.0	111
773	Булочка	50	3.9	3.6	28.5	163
Итого		250	9.6	9.4	37.5	274
Ужин 18:10						
293	Жаркое по домашнему с мясом	170/100	25.4	25.8	23	463.3
	Хлеб	50	3.75	0.5	24.1	114.5
19	Нарезка из свежих помидор	100	0.9	4.5	4.5	63
693	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98
Итого		600	33.65	34.1	65.3	738.8
Ужин 20:00						
698	Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114-
Итого						2759.02
День 4						
Завтрак 7:45						
309	Каша кукурузная молочная	250/7	8.9	10	59.4	352
64	Нарезка из отварной свеклы.	100	1.3	8.2	6.6	105
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0	9.3	37
	Хлеб	50	3.75	0.5	24.1	114.5
Итого		550	10.2	18.2	87.3	608.5
Второй завтрак 11:00						
	Яблоко	200				118
Обед 14:10						
140	Суп картофельный с лапшой	300	3.2	3	22.6	133
139	Биточки мясные	100/40	20.6	18.3	17.5	320
203	Картофель отварной	220/5	4.3	4.9	32.4	195
19	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
958	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	18	92
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
Итого		970	35.85	34	118.1	909.5
Полдник 16:10						
377	Кисель витаминизированный	200	0	0	23.9	93
746	Пирог с капустой	70	5.5	4.5	30.1	185
Итого		270	5.5	4.5	54	278
Ужин 18:10						
430	Картофельная запеканка с мясом	300	4,7	9,9	0,4	545
43	Нарезка из свежей капусты с луком и маслом	100	2.1	4.5	10.3	89.4
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0	9.3	37
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5

Итого		650	10.65	14.9	44.1	785.9
Ужин 20:00						
966	Напиток "Снежок"	200	2,6	2,95	19,3	70.1
Итого						2770
День 5						
Завтрак 7:45						
195	Каша Дружба молочная с маслом	250-7	7.7	,10.6	41	291
73	Булочка	50	3.9	3.6	28.5	163
693	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
Итого		557	18.95	18	107.3	666.5
Второй завтрак 11:00						
	Банан	200				186.84
Обед 14:10						
213	Суп с клецками	300	2	3.4	13.2	93
541	Шницель мясной	100/40	20.6	18.3	17.5	320
172	Гречка отварная	200	8.7	67.8	42.6	279
19	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
итого		990	30.05	94.6	117.6	929.5
Полдник 16:10						
685	Чай с сахаром	200	0	0	21.4	35
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Хлеб	50	3.75	0.5	24.1	114.5
итого		290	8.83	5.1	48.48	212.3
Ужин 18:10						
388	Котлета рыбная	120	19.0	12.8	18.3	266
203	Картофель отварной	220/5	4.3	4.9	32.4	195
	Сок мультифрукт	200	1	0	27,4	110
43	Нарезка из свежей капусты с луком.	100	2.1	4.5	10.3	89.4
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
Итого		690	30.15	27.7	112.5	774.9
Ужин 20:00						
966	Напиток "Снежок"	200	2,6	2,95	19,3	70,1
						Итого-2840-14
День 6						
Завтрак 7:45						
190	Каша молочная манная	250-7	7.5	10	37.2	269
2	Хлеб с маслом	50-20	4.1	1.7	2.8	269
377	Кисель витаминизированный	200	0	0	23.9	93

Итого		520	6.6	27	63.9	631
Второй завтрак 11:00						
	Мандарин	200				66
Обед 14:10						
128	Щи по уральски	300	2.1	6.7	10.1	110
149	Плов с говядиной	300	26.1	25.3	38.6	588
19	Нарезка из свежих помидор	100	4.7	1	25.9	63
693	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98
	Хлеб	50	3.6	0,5	24,1	114,5
Итого		900	40.1	36.8	112.4	9735
Полдник 16:10						
697	Молоко кипяченое	200	5.7	5.8	9.0	111
779	Булочка	50	4.7	1.0	25.9	134
итого		250	10.4	6.8	34.9	245
Ужин 18:10						
ГТК №8	Бедро отварное	100	25,8	21,7	0,2	299
685	Чай с сахаром	200	0	0	21.3	35
332	Макаронны отварные	220/8	8.1	7.2	48.2	295
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
19	Нарезка из свежих огурцов	100	0.8	4.5	3.0	55
Итого		670	38.45	33.9	96.8	798.5
Ужин 20:00						
966	Напиток "Снежок"	200	2,6	2,95	19,3	70.1
Итого-						27841
День 7						
Завтрак 7:45						
302	Каша рисовая молочная	250-7	7,2	10	50.1	321
11	Морковь с сахаром.	100	1,2	0,1	10	60,2
958	Кофейный напиток с сахаром	200	3,2	2.8	18.5	109
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
Итого		600	15.35	13.4	102.7	604.7
Второй завтрак 11:00						
	Яблоко	200				118
Обед 14:10						
131	Рассольник со сметаной	300/12	2.6	6.6	18.5	142
ГТК №7	Рагу овощное с мясом	290	17.9	21.9	17.5	390.
19	Нарезка из свежих помидор	100	0.9	4.5	4.5	63
636	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
итого		940	25.65	33.5	95.8	830.5
Полдник						
741	Ватрушка с творогом	50/16	8.6	4.2	27.1	183
686	Чай с сахаром	200	0	0	21.3	35

итого		266	8.6	4.2	48.4	218
Ужин 18:10						
139	Биточки мясные	100/40	20.6	18.3	17.5	320
172	Гречка отварная	220/5	8.7	67.8	42.6	279
686	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98
43	Нарезка из свежей капусты с луком	50	1.6	5.0	7.6	89.4
	Хлеб	50	3,75	0,5	24,1	114,5
Итого		665	38.25	94.9	105.5	900.9
Ужин 20:00						
966	Напиток "Снежок"	200	2,6	2,95	19,3	70.17-
Итого						2742.2
День 8						
Завтрак 7:45						
302	Каша овсяная молочная с маслом	250/7	10.0	12.7	43.7	330
64	Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,3	8.2	6.6	105
686	Чай с сахаром	200	0	0	21,3	35
	Хлеб	50	3.75	0.5	24.1	114,5
Итого		600	2.8	2.95	95.6	5 84. 5
Второй завтрак 11:00						
	Банан	200				93.42
Обед 14:10						
439	Суп гороховый с мясом	300	9.6	5.1	38.5	242
451	Котлета отварная	100	16.2	14.5	13.9	252
203	Картофель отварной	220/ 5	4.3	4.9	32.4	195
16	Нарезка из свежего огурца.	100	0.8	4.5	3	55
693	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	200
	Хлеб	50	3.75	0.5.	24	114,5
Итого		970	42.65	36.6	105.7	926.5
Полдник						
631	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68
746	Пирог с повидлом	70	6.2	3.1	57.7	282
итого		270	6.4	3.2	74.7	350
Ужин 18:10						
471	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	180	27.9	13.9	5.7	259
297	Рис отварной	180	4,3	4,7	44,1	240
377	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,9	93
	Хлеб	50	3.75	0.5	24.1	114,5
19	Нарезка из свежих помидор	100	0.9	4.5	4.5	63
Итого		610	35.95	19.1	97.8	769.5
Ужин 20:00						

1	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114
Итого						2837.92
День 9						
Завтрак 7:45						
309	Каша кукурузная молочная вязкая	250-7	8.9	10.0	42.8	352
1	Бутерброд с маслом	50-20	4.1	17	24.3	269
630	Кисель	200	0	0	23.9	93
Итого		520	13	27.0	9.1	714
Второй завтрак 11:00						
	Мандарин	200				66
Обед 14:10						
140	Суп картофельный с вермишелью	300	3.2	3.0	22.6	133
473	Гуляш из мяса	100/30	22.9	22.9	3,2	311
297	Гречка отварная	200	8.7	7.8	42.6	279
43	Нарезка из свежей капусты с луком	100	1.6	5.0	7.6	89.4
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб	50	3.75	0.5	24.1	114,5
Итого		850	44.95	46.2	113.6	9949
Полдник						
686	Чай с сахаром	200	0	0	21.3	35
773	Булочка	50	4.7	1.0	25.9	134
итого		250	4.7	1.0	21.3	169
Ужин 18:10						
413	Вареники с картошкой.	300	8.4	3.8	58.8	296.4
	Сок фруктовый	200	1	0	27,4	110
746	Пирог с мясом	70	13.7	8.0	35.8	279
	Хлеб	50	3.75	0.5	24.1	114,5
Итого		620	26.85	12.3	146.1	779.9
Ужин 20-00						
698	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114
Итого						2837.8
День 10						
Завтрак 7:45						
302	Каша рисовая молочная с маслом	250-7	7,2	10	50,1	321
2	Хлеб с маслом.	50.10	4.1	17	21.3	269.
685	Чай с сахаром	200	0,	0	21.3	35
Итого		450	7.8	18.6	92.7	625
Второй завтрак 11:00						
	Яблоко	200				59
Обед 14:10						
213	Суп картофельный с клецками	300	2.4	3.4	13.2	93

