

«Утверждаю»

Руководитель МКОУ

«Тогульская средняя  
общеобразовательная школа»

Н.Г. Репьёва

2022 г.



Перспективное меню горячих завтраков

на 10 дней 1-4 класс

МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»

на 2022 – 2023 учебный год

**МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»**

**Перспективное меню горячих завтраков на 10 дней 1 – 4 классы  
2022/2023 учебный год**

№ Рецепта	Прием пищи/Наименование блюд	Масса продукции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**День 1**

443	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	60
686	Чай с лимоном	200	0	0	6	27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>28,1</b>	<b>26,3</b>	<b>56,6</b>	<b>577</b>

**День 2**

332	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134
462	Котлета из говядины	90	15	14	10	260
377	Кисель	200	0,2	0	13	52
19	Нарезка из свежих помидоров	80	1	1	2	17
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>21</b>	<b>23,5</b>	<b>50,6</b>	<b>523</b>

**День 3**

110	Щи из свежей капусты с мясом	250	5	6	7	120
418	Салат из свеклы с чесноком	80	1,1	4,4	10	79
958	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91
3	Сыр	15	7	8	0	54
	Хлеб пшеничный	75	5	2	28	180
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>47</b>	<b>530</b>

#### День 4

418	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,4	10	85
181	Уха с крупой	250	10,4	2,6	16,5	133
	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	Яйцо вареное	50	4,8	4	0,3	56
3	Сыр	15	7	8	0	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	120
	<b>ИТОГО:</b>	<b>645</b>	<b>29,3</b>	<b>20,2</b>	<b>56,6</b>	<b>484</b>

#### День 5

203	Пюре картофельное	150	3	6	19,7	145
462	Биточки из говядины	90	15	14	10	260
593(3)	Соус овощной	25	1	1	2	18
685	Чай с сахаром	200	0	0	6	26
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>49,7</b>	<b>509</b>

#### День 6

534(3)	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118
800	Курица запеченная	90	14	13	1	175
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,8	190
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>24,5</b>	<b>24</b>	<b>60,3</b>	<b>543</b>

#### День 7

203	Пюре картофельное	150	3	6	19,7	145
437	Гуляш	90	15	14	10	260
19	Огурец нарезка	80	1	1	2	17
686	Чай с лимоном	200	0	0	6	27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	120
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	<b>564</b>

#### День 8

110	Борщ из свежей капусты с мясом	250	5	6	7	120
19	Нарезка из помидоров	80	1	1	2	17
3	Сыр	30	14	16	0	107
377	Кисель	200	0,2	0	13	52

	Хлеб пшеничный	75	5	2	28	180
	<b>ИТОГО:</b>	<b>635</b>	<b>25,2</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>476</b>

**День 9**

332	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
471	Рыба, тушенная в томате совами	90	12,6	7,2	6	113
966	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	2,6	2,95	19,3	70,1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	120
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>24,5</b>	<b>16,65</b>	<b>82</b>	<b>505,10</b>

**День 10**

302	Каша ячневая молочная	250	8,7	10	44,7	305
	Яйцо отварное	50	4,8	4	0,3	56
3	Сыр	10	7	8	0	36
693	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2	2,8	18,5	120
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>26,5</b>	<b>25,8</b>	<b>87,5</b>	<b>577</b>