

«Утверждаю»

Руководитель МКОУ

«Тогульская средняя
общеобразовательная школа»

Н.Г. Репьёва

2022 г.



Перспективное меню горячих завтраков

на 10 дней 5-11 класс

МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»

на 2022 – 2023 учебный год

МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»

Перспективное меню горячих завтраков на 10 дней 5 – 11 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	40	2	1	12	96
686	Чай с лимоном	200	0	0	6	27
	ИТОГО:	490	28,1	26,3	56,6	613

День 2

332	Рагу из овощей	180	2,8	7,5	13,6	160,20
462	Котлета из говядины	100	15	14	10	290
377	Кисель	200	0,2	0	13	52
19	Нарезка из свежих помидоров	100	1	1	2	21
	Хлеб пшеничный	40	2	1	12	96
	ИТОГО:	545	21	23,5	50,6	619,20

День 3

110	Щи из свежей капусты с мясом	250	5	6	7	120
418	Салат из свеклы с чесноком	100	1,1	4,4	10	99
958	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91
3	Сыр	20	7	8	0	72
	Хлеб пшеничный	75	5	2	28	180
	ИТОГО:	645	18	16	47	562

День 4

418	Салат из свеклы с черносливом	100	1,1	4,4	10	106
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	20	7	8	0	72
	Хлеб пшеничный	75	5	2	28	180
	ИТОГО:	695	30,3	21,2	60,6	583

День 5

203	Пюре картофельное	180	3	6	19,7	174
462	Биточки из говядины	100	15	14	10	290
593(3)	Соус овощной	25	1	1	2	18
685	Чай с сахаром	200	0	0	6	26
	Хлеб пшеничный	40	2	1	12	96
	ИТОГО:	545	21	22	49,7	604

День 6

534(3)	Капуста тушеная	180	3,6	5	14,5	142,2
800	Курица запеченная	100	14	13	1	194
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,8	190
	Хлеб пшеничный	25	4	2	24	120
	ИТОГО:	405	36,4	25	73,3	646,2

День 7

203	Пюре картофельное	180	3	6	19,7	174,60
437	Гуляш	100	15	14	10	289
19	Огурец нарезка	100	1	1	2	21
686	Чай с лимоном	200	0	0	6	27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	120
	ИТОГО:	630	23	22	60	631,60

День 8

110	Борщ из свежей капусты с мясом	300	5	6	7	144
19	Нарезка из помидоров	150	1	1	2	31,5
3	Сыр	35	14	16	0	125
377	Кисель	200	0,2	0	13	52
	Хлеб пшеничный	80	5	2	28	192
	ИТОГО:	765	25,2	25	50	544,5

День 9

332	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5,5	32,7	243
-----	-----------------------------	-----	-----	-----	------	-----

471	Рыба, тушенная в томате совами	100	12,6	7,2	6	126
966	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	2,6	2,95	19,3	70,1
	Хлеб пшеничный	75	4	1	24	180
	ИТОГО:	555	24,5	16,65	82	619,10

День 10

302	Каша ячневая молочная	250	8,7	10	44,7	305
	Яйцо отварное	50	4,8	4	0,3	56
3	Сыр	15	7	8	0	54
693	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2	2,8	18,5	120
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	120
	ИТОГО:	570	26,5	25,8	87,5	655