

Директор МБОУ ТСОШ № 2

ИП Божко В.Н.

В.Н. Божко



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраки для учащихся 1-4 классов, для детей из многодетных семей, детей участников СВО (84,00 руб.).

МБОУ ТСОШ № 2

С 1 февраля 2025 года

С 1 февраля 2025 года							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Курица тушёная	100	14,1	6,3	4,4	131,3	130	48,81
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,04	2,99	42,7	240	171	10,79
Капуста тушеная	60	0,13	0,05	6,5	9	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,20	102	14	11,0
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Итого:	570	23,87	20,34	85,62	567,92		84,00
День второй							
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	293	294	49,41
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,05
Свекла отварная	60	0,32	0,18	4,35	22	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кисель пш/ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	9,50
Итого:	545	22,62	15,73	107,05	705,7		84,00
День третий							
Шницель	90	12,58	16,5	25,0	260	289	47,30
Каша гречневая	150/5	8,85	5,15	37,85	212,15	182	15,51
Зеленый горошек (бланширов.)	60	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	9,50
Итого:	545	26,73	22,68	123,39	650,51		84,00

День четвёртый							
Бефстроганов	90	11,95	14,99	54,65	299	172	49,61
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,65
Свекла отварная	60	0,32	0,18	4,35	22	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,70
Итого:	545	24,12	20,45	136,90	682,70		84,00
День пятый							
Рыба, тушеная в томате	100	9,72	7,68	5,18	234	231	39,20
Пюре картофельное	150	7,02	25,07	5,69	261,03	312	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,30	0,17	1,0	39	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	9,50
Итого:	550	21,47	33,45	61,55	685,39		84,00
День шестой (2 неделя)							
Плов с мясом курицы	250	28,28	23,4	27,94	428,68	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	60	0,87	0,50	10,86	22	Пр	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Сливочное масло	20	0,2	10,5	0,20	102	14	13,50
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,5	129	376	5,98
Итого:	570	33,8	35,1	81,5	734,68		84,00
День седьмой							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	456	294	51,03
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,05
Капуста тушёная	60	0,4	0,74	15,56	15	139	7,62
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,48	0,03	25,68	98,36	349	9,50
Итого:	545	18,45	16,58	129,06	822,06		84,00
День восьмой							
Печень по-строгановски	80/20	11,43	15,75	2,51	197,0	261	36,72
Пюре картофельное	150	7,02	25,07	5,69	261,03	312	22,74
Огурцы, помидоры (соленые, свежие –	60	0,30	0,17	1,0	39	Пр	9,76

по сезону)							
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Кондитерские изделия/печенье, пряники/	30	3,38	3,77	35,79	190,17	Пр	9,00
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Итого:	580	26,53	45,26	76,81	772,82		84,00
День девятый							
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	47,05
Макароны отварные с маслом	150/5	5,6	3,7	35,9	199,7	203	13,65
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15	11,00
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,50
Итого:	500	24,51	21,15	98,86	718,06		84,00
День десятый							
Гуляш	90	17,74	17,64	44,65	450	259	53,47
Гречка отварная с маслом	150/5	8,85	5,15	37,85	212,15	182	15,51
Свекла отварная	60	0,36	0,2	1,2	24	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,80
Чай	200	0,45	0,00	7,82	32,62	376	2,98
Итого:	545	31,35	23,49	115,52	771,77		
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
ВСЕГО:	5495	253,45	254,23	1016,3	7111,61		
СРЕДН.:	549,5	25,345	25,423	101,63	711,161		

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДООУ. Могильный М.П., 2016 г.