



«Согласовано»

Директор МБОУ ТСОШ № 2

Н.В. Колбасина



«Утверждаю»

И.В. Галицын

И.В. Галицын

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**завтраки для учащихся 1-4 классов , для детей из многодетных семей, детей участников СВО МБОУ ТСОШ № 2**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День первый (1 неделя)</b>							
Курица тушёная	100	12,93	9,84	9,93	222	290	48,81
Каша пшеничная с маслом	155	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	2,8
Сливочное масло	15	0,2	10,5	0,2	102	14	11
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	570	22,35	23,9	89,53	689	-	84
<b>День второй</b>							
Биточки из мяса птицы	90	12,05	11,26	12,8	263	294	49,41
Макароны отварные с маслом	155	4,7	5,07	31,9	148	205	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	2,8
Кисель ягодный	200	0,7	0,09	30	133	Пр	9,5
Итого:	545	21,72	17,1	103,05	624	-	84
<b>День третий</b>							
Шницель	90	12,58	16,5	25	260	289	49,32
Гречка отварная с маслом	155	8,85	9,55	40,1	258,7	171	13,49

Зеленый горошек/бланшир./	60	0,87	0,5	0,2	102	14	8,89
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35	103	349	9,5
Итого:	535	26,93	27,08	124,3	781,7	-	84
<b>День четвертый</b>							
Бефстроганов	90	10,42	14,9	0,6	299	243	49,61
Макаронны отварные с маслом	155	3,4	5	40,26	249	95	13,65
Свекла отварная	60	0,32	1,07	4,35	22	52	9,24
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,8
Кофейный напиток	200	2,3	1,08	18	104	380	8,7
Итого:	545	20,39	22,55	87,21	732	-	84
<b>День пятый</b>							
Рыба, тушеная в томате	100	10,75	6,95	11	234	229	39,2
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,3	0,17	1	20	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,5
Итого:	550	20,6	14,85	96	522	-	84
<b>День шестой (2 неделя)</b>							
Плов с мясом курицы	200	15,64	14,37	35,51	356	291	52,83
Зеленый горошек (бланширов.)	60	0,87	0,5	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	0,2	102	14	13,5
Чай каркаде	200	0,1	0,02	6,2	63	376	5,98
Итого:	510	20,76	25,89	76,77	596	-	84
<b>День седьмой</b>							
Котлета рубленая	90	8,02	11,61	27,92	356	294	51,03
Макаронны отварные с маслом	155	4,7	5,07	31,9	148	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 сухофруктов	200	0,68	0,1	35,5	147	349	9,5
Итого:	545	17,75	18,02	134,88	719	-	84
<b>День восьмой</b>							
Печень по строгоновски	100	9,68	5,1	37,4	284	315	36,72
Пюре картофельное	150	4,92	7,2	24,5	112	312	22,74
Огурцы, помидоры (свежие, соленые – по сезону)	60	0,3	0,17	1	20	Пр	9,76
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Кондитерские изделия (пряник, печенье)	30	0,9	10,5	8,4	196		9
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	580	19,85	23,49	101,5	728		84
<b>День девятый</b>							
Кнели с рисом	90	10,84	12,52	13,28	295	301	47,05
Макароны отварные с маслом	155	4,7	5,07	31,9	148	205	13,65
Масло сливочное	15	3,64	4,4	-	72	15	11
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	53	Пр	2,8
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	9,5
Итого:	500	23,81	22,52	104,68	671		84
<b>День десятый</b>							
Гуляш	90	17,74	17,64	54,65	450	259	53,47
Гречка отварная с маслом	155	8,85	9,55	40,1	258,7	171	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	2,8
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	545	31	27,91	126,15	848,7		84
<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Цена</b>
<b>Всего:</b>	<b>5425</b>	<b>225,16</b>	<b>223,31</b>	<b>1044,07</b>	<b>6911,4</b>		<b>840</b>
<b>Среднее:</b>	<b>542,5</b>	<b>22,516</b>	<b>22,331</b>	<b>104,407</b>	<b>691,14</b>		<b>84</b>