

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Товарковская СОШ №2»
Буланова Т.А.
1 сентября 2022 г.



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков (80,0 рублей)
школьной столовой
МКОУ «Товарковская средняя общеобразовательная школа №2»
на 2022-2023 учебный год.**

Меню составили: повар Рябова В.А.
медсестра Панова Т.В.

Используемая литература:
Химический состав пищевых продуктов.
Сборник/под редакцией проф.,
д.т.н. И.М. Скурихина,
д.м.н. М.Н. Волгарева:- М.1987.

День недели	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	углеводы	
1 неделя						
понедельник	Горячий завтрак					
	Сосиска отварная	1/80	8.32	16.0	16.96	179.2
	Макаронные изделия отварные	1/150	5.52	4.52	26.45	168.45
	Соус кр. основной	1/50	2.455	1.68	2.025	38.83
	Хлеб ржаной	1/50	2.24	0.44	19.76	91.96
	Чай с сахаром	1/200/15	0.1	0.00	7.00	28.00
	Кондит. изделия	1/50	2.35	4.65	42.2	224.87
Итого:			20.985	27.29	82.795	731.31
Вторник	Горячий завтрак					
	Салат из свежих овощей	1/100	1.2	8.00	4.2	96.6
	Мясная котлета	1/75	12.44	9.24	12.56	183.00
	Картофельное пюре	1/200	4.08	6.4	27.26	183.00
	Хлеб ржаной	1/50	2.24	0.44	19.76	91.96
	Сок	1/200	0.5	0.00	10.6	44.00
	Итого:			20.46	24.08	74.38
Среда	Горячий завтрак					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/30	30,93	22,89	36.00	310,66
	Бутерброд с сыром	1/30/30	3,8	0,45	23,35	106,8
	Какао на молоке	1/200	3,78	0,67	26.00	125,11
Итого:			38.51	24.01	85.35	542.57
Четверг	Горячий завтрак					
	Салат из св.овощей	1/100	0.76	6.09	2.3	40.38
	Гуляш из кур.филе	1/80	9.67	9.87	2.27	136.53
	Гречка отварная	1/150	7.46	5.61	35.84	230.45
	Хлеб ржаной	1/50	2.24	0.44	19.76	91.96
	Чай с лимоном	1/200/15	0.22	2.03	13.3	52.58
	Фрукты	1/250	2.25	0.5	20.25	95.00
Итого:			22.6	24.54	93.72	646.9

Пятница	Горячий завтрак					
	Салат из св.овощей	1/100	1.41	5.08	9.02	87.4
	Котлета рыбная	1/75	11.99	4.05	7.67	107.0
	Картофельное пюре	1/200	4.08	6.4	27.26	183.0
	Хлеб ржаной	1/50	2.24	0.44	19.76	91.96
	Компот из сухофр.	1/200	0.04	0.00	24.76	94.20
	Кондит.изделия	1/50	2.35	4.65	42.2	224.87
Итого:			22.11	20.62	130.67	788.43

День недели	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Белки*	Жиры	углеводы	
2 неделя						
понедельник	Горячий завтрак					
	Голень кур.запеч.	1/150	25.2	13.8	0.3	226.0
	Макароны отварные	1/150	5.52	4.52	26.45	168.45
	Хлеб ржаной	1/50	2.24	0.44	19.76	91.96
	Чай с сахаром	1/200/15	0.1	0.0	7.0	28.0
	Сок	1/0.2	0.5	0.0	10.6	44.0
Итого:			33.56	18.76	64.11	558.41
Вторник	Горячий завтрак					
	Тефтели из свинины	1/75	17,544	17,568	22,416	319,704
	Рис отварной	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Соус красный основной	1/50	2,455	1,685	2,025	38,83
	Салат из свежих овощей	1/100	1,13	6,19	4,72	79,1
	Хлеб ржаной	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96
	Компот из сухофр.	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого:			30.869	31.493	109.521	854.244
Среда	Горячий завтрак					
	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
	Бутерброд с колбасой	1/30/30	3,5	12,05	7,55	154,0
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,4	2,0	22,4	116,00
	Йогурт	1/100	2.5	1.2	18.1	94.00
Итого:			21.17	37.41	40.1	587.93

Четверг	Горячий завтрак					
	Салат из св.овощей	1/100	0,76	6,09	2,38	40,38
	Мясная котлета	1/75	12,44	9,24	12,56	183,00
	Гречка отварная	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Соус основной красный	1/50	2,455	1,685	2,025	38,83
	Хлеб ржаной	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96
	Чай с лимоном	1/200/7	0,1	0,00	6,8	28,0
	Фрукты	1/250	2,75	0,25	52,5	222,5
Итого:		28.205	23.315	131.865	835.12	
Пятница	Горячий завтрак					
	Жаркое по-домашнему	1/250	26,73	3,16	0,46	123,75
	Салат из свежих овощей	1/100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Хлеб ржаной	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96
	Сок	1/200	0,5	0,00	10,6	44,00
	Кондит.изделия	1/50	2,35	4,65	42,2	224,87
Итого:		33.23	13.33	82.04	571.98	