

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Товарковская СОШ №2»

Буланова Т.А.

2022 год



**Примерное десятидневное меню завтраков (16 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 реакцией проф.,

д. т. н. И.М. Скурихина,

д. м. н. М.Н. Волгарева: М.1987

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 неделя						
Понедельник	Каша геркулесовая молочная	200	3.6	3.9	15.1	111.4
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Молоко витаминизированное	200	6.4	5.6	9.4	118.0
Итого			13.95	10.0	48.65	336.2
Вторник	Каша пшенная молочная вязкая	200	3.38	5.21	12.93	112.47
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	7.0	28.0
Итого			7.43	5.71	44.08	247.27
Среда	Макароны отварные с м.слив. и сахаром	130/5/10	6.79	9.36	33.62	213.09
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	7.0	28.0
Итого			10.84	9.86	64.77	347.89
Четверг	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	5.7	4.82	27.45	180.34
	Молоко витаминизированное	200	6.4	5.6	9.4	118.0
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
Итого			16.05	10.92	61.0	405.14
Пятница	Каша рисовая молочная вязкая	200	5.3	11.94	17.65	196.32
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	7.0	28.0
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
Итого			9.35	12.44	48.8	331.12

Дни недели	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
2 неделя						
Понедельник	Макароны отварные с м.слив. и сахаром	130/10/10	6.79	9.36	33.62	213.09
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	7.0	28.0
Итого			10.84	9.86	64.77	347.89
Вторник	Каша пшенная молочная вязкая	200	3.38	5.21	12.93	112.47
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Молоко витаминизированное	200	6.4	5.6	9.4	118.0
	Итого		13.73	11.31	46.48	337.27
Среда	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/3	11.78	13.6	4.82	187.4
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	7.0	28.0
Итого			15.83	14.1	35.97	322.2
Четверг	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	3.6	3.9	15.1	111.4
	Молоко витаминизированное	200	6.4	5.6	9.4	118.0
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Итого		13.95	10.0	48.65	336.2
Пятница	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) «Дружба»	200	8.24	10.62	41.18	293.82
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	106.8
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	7.0	28.0
Итого			12.29	11.12	72.33	428.62