



Утверждаю

Директор МКОУ "Товарковская СОШ 1"

Е.А. Абрамова

2023г.

Меню (горячие завтраки) на 2023/2024 учебный год
для детей из малоимущих и многодетных семей, детей с ограниченными
возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
в МКОУ "Товарковская СОШ 1"

Возрастная категория: 7-11 лет / 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Сосиска отварная	65	6,76	13,00	13,78	145,60	536
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	688
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		185	11,94	16,59	41,59	310,90	
День 2							
завтрак	Котлета рубленая из птицы	50	6,91	6,65	7,13	111,57	667
	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	682
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		170	10,88	10,06	44,63	303,56	
День 3							
завтрак	Тефтели (мясные)	90/30	11,78	12,91	14,9	223,00	618
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63	679
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		240	18,25	17,23	48,97	429,63	
День 4							
завтрак	Котлета рыбная	50	6,65	2,35	4,80	66,88	510
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	694
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		170	10,19	6,13	28,61	211,38	
День 5							
завтрак	Блинчики с джемом	138	3,45	4,53	45,57	243,30	1044
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
Итого за завтрак:		338	3,65	4,53	59,57	299,30	

Неделя 2							
День 6							
завтрак	Птица, тушенная в соусе	60/30	12,86	8,80	1,35	135,88	643
	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	682
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		210	16,83	12,21	38,85	327,87	
День 7							
завтрак	Гуляш	35/35	10,36	14,55	3,22	181,58	591
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63	679
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		190	16,83	18,87	37,29	388,21	
День 8							
завтрак	Котлета (мясная)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	694
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		170	11,32	9,56	31,66	258,88	
День 9							
завтрак	Плов (с мясом)	140	10,55	14,19	30,11	293,07	601
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		160	12,05	14,77	40,29	346,07	
День 10							
завтрак	Шницель (мясной)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	688
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		170	12,96	9,37	35,66	279,68	
Среднее значение за период:		200,3	12,49	11,93	40,71	315,55	