



Утверждаю

Директор МКОУ "Товарковская СОШ 1"

Е.А. Абрамова

2023 г.

Меню (горячие завтраки, обеды) на 2023/2024 учебный год
(бюджетные ассигнования для обучающихся 5-11 классов, обеды за родительскую плату)

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	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	9,22	4,73	53,79	294,50	1046
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
Итого за завтрак:		330	9,42	4,73	67,79	350,50	
обед	Суп картофельный с бобовыми и птицей отварной	250/25	10,77	8,68	16,33	186,31	206/637
	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		665	23,04	24,94	71,99	552,71	
Итого за день:		995	32,46	29,67	139,78	903,21	
День 2							
завтрак	Каша жидкая молочная с маслом (пшеничная)	150/10	4,02	6,60	53,60	235,71	390
	Колбаса (порциями)	20	3,20	5,60	0,00	70,00	48
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		400	8,92	12,78	77,78	414,71	
обед	Суп с макаронными изделиями и птицей отварной	250/25	7,68	7,10	12,90	162,46	216/637
	Котлета рубленая из птицы	100	13,82	13,30	14,26	223,14	667
	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	682
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		700	25,80	23,48	78,73	633,09	
Итого за день:		1100	34,72	36,26	156,51	1047,80	
День 3							
завтрак	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	113,00	868
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,20	42
Итого за завтрак:		290	13,60	14,03	35,24	338,20	

обед	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей отварной и сметаной	250/25/5	7,16	9,04	8,67	144,31	187/637
	Тефтели (мясные)	60/50	8,87	9,83	11,71	171,00	618
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		715	22,83	22,86	68,52	577,44	
Итого за день:		1005	36,43	36,89	103,76	915,64	
День 4							
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	
обед	Борщ с капустой и картофелем, птицей отварной и сметаной	250/25/5	7,22	9,06	12,70	162,06	170/637
	Котлета рыбная	100	13,30	4,70	9,59	133,75	510
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	694
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	113,00	868
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		705	24,23	17,21	70,93	552,81	
Итого за день:		1043	27,88	21,74	130,50	852,11	
День 5							
завтрак	Плов из птицы	135	17,85	17,28	16,46	288,96	645
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		355	19,55	17,86	40,64	397,96	
обед	Суп картофельный с птицей отварной	250/25	7,62	6,23	16,64	152,81	200/637
	Шницель (мясной)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		700	28,68	21,04	74,22	602,36	
Итого за день:		1055	48,23	38,90	114,86	1000,32	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Макаронны с сыром	100/30	10,64	10,64	17,61	210,25	415
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
Итого за завтрак:		330	10,84	10,64	31,61	266,25	
обед	Суп картофельный с бобовыми и птицей отварной	250/25	10,77	8,68	16,33	186,31	206/637
	Птица, тушенная в соусе	60/50	12,99	9,23	2,25	143,97	643
	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	682
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		710	28,06	20,99	70,15	577,77	
Итого за день:		1040	38,90	31,63	101,76	844,02	

День 7							
завтрак	Рагу из птицы	125	10,33	12,71	8,25	170,01	642
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		345	12,03	13,29	32,43	279,01	
обед	Борщ с капустой и картофелем, птицей отварной и сметаной	250/25/5	7,22	9,06	12,70	162,06	170/637
	Гуляш	50/50	14,80	20,78	4,60	259,40	591
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		705	28,82	33,83	65,44	683,59	
Итого за день:		1050	40,85	47,12	97,87	962,60	
День 8							
завтрак	Поджарка	25	2,13	4,13	0,75	48,23	562
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		345	7,51	7,72	42,56	269,53	
обед	Суп картофельный с крупой (рисом) и птицей отварной	250/25	7,26	6,14	14,58	142,31	204/637
	Котлета (мясная)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	694
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		700	26,68	21,14	68,16	571,06	
Итого за день:		1045	34,19	28,86	110,72	840,59	
День 9							
завтрак	Котлета рубленая из птицы	50	6,91	6,65	7,13	111,57	667
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		270	8,61	7,23	31,31	220,57	
обед	Суп крестьянский с крупой, птицей отварной и сметаной	250/25/5	8,14	8,29	15,71	156,27	201/637
	Плов (с мясом)	200	15,07	20,27	43,00	418,67	601
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		705	25,04	28,81	82,96	683,44	
Итого за день:		975	33,65	36,04	114,27	904,01	
День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная с маслом (рисовая)	150/10	5,82	7,50	64,50	235,60	390
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Батон	20	1,50	0,58	10,18	53,00	
Итого за завтрак:		380	7,52	8,08	88,68	344,60	

обед	Рассольник петербургский с птицей отварной и сметаной	250/25/5	7,51	9,26	16,77	180,31	197/637
	Шницель (мясной)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб	25	1,63	0,25	10,25	52,50	
Итого за обед:		705	28,57	24,07	74,35	629,86	
Итого за день:		1085	36,09	32,15	163,03	974,46	
Среднее значение за период (завтраки):		338,3	10,17	10,09	50,76	318,06	
Среднее значение за период (обеда):		701,0	26,17	23,84	72,54	606,41	
Среднее значение за период:		1039,3	36,34	33,93	123,3	924,47	