

	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ «Тегульдетская средняя общеобразовательная школа» Сивкова О.Г. 20 24 г. 
--	--

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКОУ «Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: осенне-зимний Период: 2 недели
Возрастные категории: 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
54-1с2020	Щи из свежей капусты	250	5.7	7.57	7.12	120								
54-5з-2020	Салат из св.помидоров и огурцов	100	1.0	5.2	3.1	62								
54-4г2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318								
54-4м2020	Котлета из говядины	100	18.2	18.2	16.2	302								
54-3соус2020	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36								
54-1хн2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81		70						
425	Булочка	50	3,5	7,4	28	193								
	Хлеб	1/40	4,1	0,6	21	105.8								
ИТОГО:		990	49,85	49,92	154.77	1267,8		70						
2 день														
54-3с2020	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.8	17	162								
29	Салат из сырых овощей	100	1.8	6.0	18	134								
54-1г2020	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269								
266	Бифитекс рубленый	100	29	44.4	0.43	517								
54-9р2020	Рыба запеченая	100	15.1	20.1	4.3	258								
54-3соус2020	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36								
54-3гн2020	Чай с лимон.	200	0.3	0	6.7	27								

388	Сок ябл.	200	5	0	20	85									
425	Булочка	50	3,5	7,4	28	193									
	Хлеб	1/40	4,1	0,6	21	105,8									
ИТОГО:		1290	75.85	81.75	167,88	1693.8									
3 день															
54-2с2020	Борщ из свежей капусты	250	5,8	7,6	12,6	142									
44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,0	6,1	22,5	153									
54-11г2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194									
54-3соус2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36									
54-8м2020	Тефтели из говядины	100	13,6	12,2	8,3	197									
389	Сок фруктовый	200	5	0	20	85									
516	Кисель из концентрата плод.	200	1,4	0	29	122									
425	Булочка	50	3,5	7,4	28	193									
	Хлеб	1/37	4,1	0,6	21	105,8									
ИТОГО:		1187	41.15	43.35	149.75	1227,8									
4 день															
54-8с2020	Суп картоф.с горохом	250	8,3	5,75	20,3	166									
54-8с2020	Помидоры в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21									
54-6г2029	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278									
266	Бифштекс рубленый	100	29	44,4	0,43	517									
54-3соус2020	Соус основной красный	50	1,65	1,35	4,45	36									
54-2хн2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66		70							

[illegible]

54- 11г202 0	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194								
54- 1хн202 0	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19.8	81		70						
425	Булочка	50	3,5	7,4	28	193								
	Хлеб	1/37	4,1	0,6	21	105,8								
ИТОГО:		1167	72.05	51.97	162.8	1403.8		70						
9 день														
54- 2с2020	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5.8	7.6	12,6	142								
пром	Салат из печени	100	2,8	7	14,7	67,8								
54- 6г2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278								
54- 8м2020	Тефтели из говядины	100	13.6	12.2	8.3	197								
54- 3соус2 020	Соус красный основной	50	1.65	1,35	4.45	36								
516	Кисель из концентрата плод.	200	1,4	0	29	122								
425	Булочка	50	3,5	7,4	28	193								
	Хлеб	1/37	4,1	0,6	21	105,8								
ИТОГО:		987	37.65	43.35	166.65	1141.6								
10 день														
54- 1с2020	Щи из св. капусты с картоф.	250	5.7	7.57	7.12	120								
27	Салат из помидоров со сладким перцем	100	1.1	6	3.7	74								
54- 11г202 0	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194								
54- 5м2020	Котлеты куриные	100	19.2	4.4	13.4	169								

54- 1соус20 20	Соус сметанный	50	0.75	4.2	1.6	47								
54- 3гн202 0	Чай с лимоном	200	0,3	0	6.7	27								
389	Сок ябл.	200	1	0	20	85								
425	Булочка	100	3,5	7,4	28	193								
	Хлеб	1/37	4,1	0,6	21	105.8								
ИТОГО:		1187	39.75	38.27	127.92	1014.8								