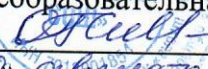


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Тегульдетская средняя
общеобразовательная школа»

 О.Г. Сивкова
«20» августа 2024г.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»**

Сезон; осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры (7-11 лет).	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	0	3	150
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239
293	Курица жареная	100	12	13	1	159
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207	0	0	6	26
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	73
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
	Итого:	847	34	27	76	728
2 день						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	6	8	7	120
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	8	6	5	106
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	73
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
пром	Хлеб пшеничный	40	4	0	21	81
	Итого;	850	25	23	62	593
3 день						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	2	8	3	95
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5	6	33	202
54-5м-2020	Котлета из птицы	100	14	3	10	128
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
516	Кисель витаминный	200	2	0	29	122
	Итого:	840	35	24	116	793
4 день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6	8	13	143

54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	209
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	19	19	16	301
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	73
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	81
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
	Итого:	850	37	36	115	888
5 день						
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	32	18	0	31
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	20	19	17	323
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207	0	0	6	26
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
	Итого:	497	56	38	44	461
6 день						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6	8	17	162
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	209
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	19	19	16	301
516	Кисель витаминный	200	2	0	29	122
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	73
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
	Итого:	850	38	36	128	948
7 день						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-5м-2020	Котлета из птицы	100	14	3	10	128
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	73
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
пром	Хлеб пшеничный	40	4	21	21	81
	Итого:	840	26	33	80	516
8 день						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем и	260	6	8	7	120

	сметаной					
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	209
54-5р-2022	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	18	19	5	169
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	2	8	3	95
пром	Сок фруктовый	200	5	0	17	70
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
	Итого:	850	39	41	89	744
9день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6	8	13	143
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	13	19	3	237
Пром.	Горошек зеленый	50	16	2	0	3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	81
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
	Итого:	700	40	30	57	545
10день						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	210	5	7	28	194
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	107
2	Бутерброд с повидлом	55	2	4	27	156
пром	Фрукты	200				
Итого:		665	12	15	68	475