

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1

С. Летняя Сельского поселения №1

Туркменского МО

Даврова Н.Г.

« 31 » 2023 год



*Десятидневное меню горячего завтрака учащихся, получающих основное и среднее
общее образование
в Туркменском муниципальном округе
Сиверопольского края на 2023-2024 учебный год.*

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, ДеЛи принт, 2005

№ п/п Сб. 2016г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК

291	Плов из мяса цыпленка - бройлера	100/180	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
381	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	660	29,35	25,97	93,70	716,90	48,80	5,62	69,50	16,46	111,27	237,93	75,35	230,90

День: вторник

Неделя: первая

173	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200/50	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	540	10,76	7,66	92,26	476,8	36,406	2,7	12,3	11,72	86,9	119,1	43,3	13,8

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК

245	Котлеты из мяса говядины	1/100	15,58	13,6	15,02	244	0,081	0,1	5,8	0	60,9	164,68	32,48	1,64
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
Пром	Сок яблочный	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	680	26,96	19,60	106,08	747,20	49,13	6,55	57,10	18,74	130,72	437,74	216,34	68,74

День: четверг
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
102403	Тфрегли из с/м рыбы минтай	2/50	13,29	2,11	11,2	81,91	0,07	1,23	70,88	0,7	187,05	273,24	18,51	0,49
128	Поре картофельное(при наличии оборулования)	1/180	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61	0,001	0,1	0	0	14,58	8,24	4,4	0
	Итого за завтрак	595	23,03	10,05	96,26	524,91	48,97	30,52	106,68	20,21	328,78	454,01	88,46	54,39

День: пятница
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
295	Котлета из мяса пылленка бройлера	1/100	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
202	Макаронь отварные с маслом сливочным крестьянским 72,5%	180/7	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Комлот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	687	19,14	14,62	101,71	715,20	48,91	4,32	75,50	29,42	86,32	190,67	64,76	99,50

День: понедельник
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
295	Гулиш из отварного мяса пылленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
376	Чай с сахаром	200/15	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	695	41,78	29,71	125,00	715,20	49,21	7,44	128,80	17,99	88,94	496,45	248,89	78,01

День: вторник
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
295	Тэфтели из мяса говядины	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	630	31,28	23,67	94,73	757,70	49,11	4,84	118,80	17,04	77,39	405,95	190,54	64,41
День: среда														
Неделя: вторая														

ЗАВТРАК														
284	Тфтели из мяса цыпленка Бройлера в соусе сметанном с томатом	100/50	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
171	Каша ячневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	652	31,68	32,33	128,72	732,90	52,35	9,25	65,40	25,91	80,88	339,58	230,99	73,80
День: четверг														
Неделя: вторая														

ЗАВТРАК														
235	Шницель рыбный	1/100	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	1,9
128	Пюре картофельное при наличии овощей	1/180	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	1
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	12,3
379	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Яблоко калиброванное 1шт	1/150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак	830	26,61	17,78	115,25	725,50	48,97	55,46	47,90	22,58	272,91	426,37	114,66	46,40