



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов на МКОУ АГО «Верх-Тисинская ООШ» на 2023 год для детей 7-10 и 11-17 лет

	№ ТТК	Сборник рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Калорийность		
					Б	Ж	У	7-10	7-17	
ПОНЕДЕЛЬНИК - ДЕНЬ 1										
Завтрак	168		Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00		
				210	3,09	4,07	36,98		197,00	
	951		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50	
				Булочка	100	7,0	6,1	61,7	274	274
					Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
			200	1,40	2,00	22,4		116,00		
			ИТОГО:				657,50	657,50		
Обед	60		Рассольник ленинградский	200	5,48	4,9	15,05	139,58		
				250	6,86	6,13	18,81		174,48	
	688		Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		
				180	6,62	5,42	31,73		202,14	
	63		Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223		
				100	14,35	15,28	7,03		223	
	238		Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07		
				50	0,27	1,8	2,62		28,07	
				Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
943			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00	
			ИТОГО:				697,60	766,18		
			ЗА ДЕНЬ:				1355,10	1423,68		
ВТОРНИК - ДЕНЬ 2										
Завтрак	173		Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	248,00		
				200	7,23	6,67	39,54		248,00	
	959		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50	
				Булочка	100	7,6	8,9	56,1	335	335
			Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	145,20	
			ИТОГО:				798,70	798,70		
Обед	170		Борщ из свежей капусты с тушенкой	200	4,35	6	19,55	113,85		
				250	5,44	7,47	24,43		142,31	
	304		Плов из отварной птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00		
				260	25,38	21,25	44,61		471,25	
				Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
868			Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	94,20	
			Коржик молочный	80	5,6	10,8	55,9	357,00	357,00	
			ИТОГО:				1052,55	1175,26		
			ЗА ДЕНЬ:				1851,25	1973,96		

Понедельник – день 6									
Завтрак	173		Каша «Дружба»	205	10,44	11,11	41,30	260,00	260,00
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00
			Булочка	100	10,7	11,50	84,90	417	417
ИТОГО:								775,50	775,50
	208		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	
				250	2,69	2,84	17,14		104,75
	679		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
				180	8,95	6,73	43,00		276,53
	26		Венгерский гуляш из филе птицы	100	16,47	9,81	5,46	176	
				100	16,47	9,81	5,46		176
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00	
ИТОГО:								628,75	695,78
ЗА ДЕНЬ:								1404,25	1471,28
ВТОРНИК - ДЕНЬ 7									
Завтрак	173		Каша ячневая молочная	200	7,23	6,67	39,54	248,00	248,00
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
	951		Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	116,00
			Булочка	100	7,6	8,9	56,1	335	335
ИТОГО:								769,50	769,50
Обед	187		Щи из свежей капусты с картофелем мясной	200	1,40	4,00	8,00	81,00	
				250	1,75	5,00	10,00		101,24
	304		Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	
				260	25,38	21,25	44,61		471,25
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	94,20	
		Коржик молочный	80	5,6	10,8	55,9	357	357	
ИТОГО:								1019,70	1134,19
ЗА ДЕНЬ:								1789,20	1903,69
СРЕДА - ДЕНЬ 8									
Завтрак	93		Каша «Дружба»	205	10,44	11,11	41,30	260,00	260,00
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
			Булочка	100	7,6	8,90	56,10	335	335
	959		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	145,20
ИТОГО:								810,70	810,70
Обед	87		Суп рыбный из консервы «Сайра»	200	6,89	6,72	11,47	133,80	
				250	8,61	8,40	14,34		167,25
	688		Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
				180	6,62	5,42	31,73		202,14
	307		Котлета рубленая из птицы	90	9,70	13,92	7,89	196,00	
				100	12,13	17,40	9,86		245,00
	238		Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07	28,07
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50	
317		Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	15,80	60,00	60,00	
		Яблоко	100	0,35	0,35	9,76	47,06	47,06	
ИТОГО:								743,88	860,02
ЗА ДЕНЬ:								1554,58	1670,72

СРЕДА – день 3									
Завтрак	168		Каша гречневая вязкая на молоке	210	6,21	5,28	32,79	203,00	
				210	6,21	5,28	32,79		203,00
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00
			Булочка	80	7,3	13,3	51,1	353	353
ИТОГО:								654,50	654,50
Обед	39		Суп-лапша с курой	200	1,96	11,12	3,91	87,50	
				250	2,47	13,91	4,89		109,38
	688		Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
				180	6,62	5,42	31,73		202,14
	34		Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	
				100	10,40	20,00	21,20		224,00
	238		Соус томатный	50	0,27	1,8	2,62	28,07	28,07
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	28	
			Яблоко	100	0,35	0,35	9,76	47,06	47,06
ИТОГО:								648,78	749,15
ЗА ДЕНЬ:								1303,28	1403,65
ЧЕТВЕРГ - ДЕНЬ 4									
Завтрак	390		Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	158,64
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
	959		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	145,20
			Булочка	100	10,7	11,5	84,9	417	417
ИТОГО:								791,34	791,34
Обед	201		Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	
				250	5,99	7,54	15,53		148,28
	694		Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
				200	4,08	6,40	27,26		183,00
	147		Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	81,36
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50	
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	94,20	
ИТОГО:								541,93	617,34
ЗА ДЕНЬ:								1380,33	1408,68
ПЯТНИЦА - ДЕНЬ 5									
Завтрак	57		Каша пшеничная на молоке	205	3,53	7,18	44,57	250,30	250,30
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
			Булочка	100	10,7	11,5	84,90	417	417
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00
ИТОГО:								765,80	765,80
Обед	170		Борщ из свежей капусты с тушенкой	200	4,35	6	19,55	113,85	
				250	5,44	7,47	24,43		142,31
	10		Рис отварной	150	1,43	6,21	31,15	141,63	
				180	1,70	7,69	37,38		145,95
	26		Венгерский гуляш из филе курицы	100	16,47	9,81	5,46	176	
				100	16,47	9,81	5,46		176
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50	
73		Кисель с витаминами «Витошка»	200	0,00	0,00	19,00	85,00	85,00	
ИТОГО:								626,98	659,76
ЗА ДЕНЬ:								1392,78	1425,56

ЧЕТВЕРГ - ДЕНЬ 9									
Завтрак	168		Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	197,00
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
	943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00
			Булочка	100	10,7	11,5	84,9	417	417
ИТОГО:								712,50	712,50
Обед	39		Суп-лапша с курой	200	1,96	11,12	3,91	87,50	
				250	2,47	13,91	4,89		109,38
	694		Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
				200	4,08	6,40	27,26		183,00
	147		Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	81,36
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	94,20	
ИТОГО:								510,81	578,44
ЗА ДЕНЬ:								1223,31	1290,94
ПЯТНИЦА - ДЕНЬ 10									
Завтрак	168		Каша гречневая вязкая на молоке	210	6,21	5,28	32,79	203,00	
				210	6,21	5,28	32,79		203,00
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	70,50
	959		Какао с молоком	200	352	3,72	25,49	145,20	145,20
		Булочка	80	7	6,1	61,7	274	274	
ИТОГО:								720,00	720,00
	170		Борщ из свежей капусты с тушенкой	200	4,35	6	19,55	113,85	
				250	5,44	7,47	24,43		142,31
	10		Рис отварной	150	1,43	6,21	31,15	141,63	
				180	1,70	7,69	37,38		145,95
	591		Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	
				100/75	23,80	19,52	5,74		203,00
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	40	40
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,22	32,76	70,50	70,50	
247		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	116,19	
ИТОГО:								650,37	717,95
ЗА ДЕНЬ:								1370,37	1437,95

При составлении меню использованы:

1. Лапшина В.Т. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004;