

«Согласовано»
 Директор МБОУ ТСОШ № 3
 Бударин С.А.



«Утверждаю»
 ИП Галицын И.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для учащихся мобилизованных родителей
 МБОУ ТСОШ № 3
 С 01 ноября 2022 года (60 руб.50 коп).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
		Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	112	11,95
Тефтели	90	10,02	14,33	0,56	298	243	30,62
Макароны отварные с маслом	180/5	5,91	8,64	29,4	135	312	12,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	765	25,05	31,27	86,86	554	-	60,50
День второй							
		Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	8,99	27,13	250	82	12,53
Курица тушеная	100	13,39	12,51	14,69	312	294	33,37
Каша пшеничная с маслом	150/5	5,61	6,05	38,07	199	203	7,29
Свекла отварная	15	0,17	0,09	0,87	18,0	52	1,53
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,09	30	133	Пр	2,98
Итого:	760	30,12	28,23	134,76	970,0		60,50
День третий							
		Обед					
Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	9,34	16,94	246	102	11,78
Биточки из мяса птицы	90	12,58	16,5	25,0	260	289	36,68
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Каша ячневая с маслом	150/5	3,93	10,24	30,98	221	401	6,26

Чай	200	0,1	0,03	35,5	103	349	2,98
Итого:	735	28,75	36,61	132,42	888	-	60,50
День четвёртый							
		Обед					
Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,92	7,99	14,98	209	96	10,24
Рагу из птицы	200	12,58	16,5	25,0	260	289	40,02
Огурцы, помидоры (свежие, соленые)	25	0,3	0,17	10,0	155	Пр	4,46
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	715	29,27	21,6	112,46	976		60,50
День пятый							
		Обед					
Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,9	7,73	24,99	247	101	10,24
Сосиски отварные	100	10,75	4,95	11,0	214	229	31,53
Каша гречневая с маслом	150	5,91	8,64	29,4	143	312	12,95
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	3,08	18,8	141	380	2,98
Итого:	740	33,0	25,94	114,59	803		60,50
День шестой (2 неделя)							
		Обед					
Суп-лапша домашняя	250	9,8	20,31	35,26	306	113	11,59
Жаркое по-домашнему	250	19,55	17,96	44,39	445	291	43,13
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,03	35,5	103	380	2,98
Итого:	740	34,48	39,50	145,25	922	-	60,5
День седьмой							
		Обед					
Суп картофельный с клёцками	250	3,9	17,05	23,8	198	91	8,98
Сосиски отварные	100	8,9	11,61	31,02	396	294	31,53
Пюре картофельное	180	5,61	6,05	38,07	179	203	14,21
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	2,3	0,08	18,0	104	382	2,98
Итого:	770	24,88	36,30	137,69	950		60,50

День восьмой							
		Обед					
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	101	8,04
Кнели с рисом	100	15,64	8,19	37,4	284	315	32,51
Макароны отварные с маслом	150/5	5,91	8,64	29,4	135	312	12,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай каркаде	200	0,5	0,2	18,15	129	376	5,0
Итого:	745	31,67	26,85	130,69	820		60,50
День девятый							
		Обед					
Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,64	9,93	28,28	222	88	10,50
Плов из мясо курицы	200	16,54	14,74	78,97	456	291	40,20
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	200	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:	690	26,91	25,20	166,75	915		60,50
День десятый							
		Обед					
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	250	8,88	7,87	25,01	249	101	10,53
Шницель	100	17,74	17,64	54,65	450	259	36,90
Каша пшеничная с маслом	150/5	0,18	1,05	0,6	12	203	7,29
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	200	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:	745	31,37	30,18	117,36	934		60,50

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.