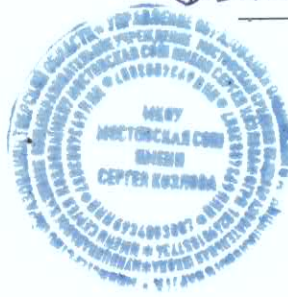


«Согласовано»
Директор МКОУ Мостовская СОШ
имени Сергея Козлова
В.Е. Смирнов



от «30» июля 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ КАЗЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(горячие завтраки для учащихся с 12 до 18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК№8 47/Ш,	Сосиска отварная (молочная) с соусом сметанным с томатом	70/30	8,61	19,83	3	225,2
516/2004	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
6В5/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Тверской	60	3,9	0,7	24,7	123,7
	Печенье сахарное (1 пач.)	50	3,7	5,0	38,1	208,5
	<i>Итого за завтрак:</i>	590	22,7	32,9	122,1	877,6
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК №2/Ш	Запеканка творожная с молоком сгущенным	212 (160/52)	17,2	19,7	42,6	462,6
ТТК №4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,8	51,7
	<i>Итого за завтрак:</i>	529	17,77	20,16	67,4	570,8
Третий день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК №	<i>Овощи порционно (огурец свежий)</i>	15	0,1	0,0	0,3	2,0
ТТК № 93/Ш	<i>Биточки рубленые из курды. запеченные с сырным кремом</i>	95	13,9	21,6	14,2	306,9
520/2004	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,8	8,1	25,9	196,2
686/2004	Чай с сахаром	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Хлеб Тверской	41	2,7	0,5	16,8	84,5
	<i>Итого за завтрак:</i>	538	20,7	30,2	71,2	646,1
Четвертый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 94/Ш	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/8	9	10,14	35	268,8
ТТК №	Бутерброд с сыром	30/30	9,15	9,9	15,4	186,6
ТТК №	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,9	21,4	119,3
	Батон «Нарезной»	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,88	0,22	8,3	41,8
	<i>Итого за завтрак:</i>	608	24,2	24,1	95,5	695,1
Пятый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК №	<i>Огурец свежий (порционно)</i>	45	0,6	0,6	3,0	13,5
ТТК № 95/Ш	Котлега (госядина) с соусом красным	100 (70/30)	14,1	11,5	14,2	219,6
511/2004	<i>Рис отварной</i>	180	4,4	7,4	46,3	273,6
686/2004	Чай с сахаром	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Хлеб Тверской	44	2,9	0,4	18,0	90,6
	<i>Итого за завтрак:</i>	532	22,1	19,9	95,5	653,8
Шестой день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 26/Ш	Каша рисовая молочная с маслом	200/9	3,1	7,5	41,1	250
6/2004	Бутерброд с колбасой	30/30	5,8	7,7	15,5	154,2
ТТК № 78/Ш	Какао с молоком	200	2,7	3,9	21,0	142,3

	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	Итого за завтрак:	609	12,1	19,7	91,3	612,3
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 96/Ш	Курва тушеная с овощами (мелкий кусок)	115 (65/50)	9,8	16,6	23,3	266,4
516/2004	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
686/2004	Чай с сахаром	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Хлеб Тверской	44	2,4	0,4	17,2	86,7
	<i>Вафля 1 шт.</i>	22	0,9	1,3	9,5	50,8
	Итого за завтрак:	568,0	19,55	25,67	106,4	725
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК №	<i>Огурец свежий (порционно)</i>	45	0,5	0,5	2,1	9,6
ТТК № 95/Ш	Котлета (говядина) с соусом красным	100 (70/301)	14,1	11,5	14,2	219,6
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	9,4	51,2	334,8
ТТК №	<i>Чай с сахаром и апельсином</i>	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	<i>Хлеб Тверской</i>	59	4,8	0,8	25,0	121,0
	Итого за завтрак:	577	29,5	22,2	106,5	741,5
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш	Запеканка творожная с молоком сгущенным	197 (150/47)	16,1	17,9	40,0	434,0
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,88	0,22	8,3	41,8
	Итого за завтрак:	507	17,2	18,1	62,2	531,4
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 7/Ш	Котлета двубленая из курвы с соусом сметанным с томатом	105 (75/30)	12,7	20,0	13,7	287,7
520/2004	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,8	8,1	25,9	196,2
	<i>Хлеб Тверской</i>	54	4,5	0,7	23,3	112,8
	<i>Сок натуральный яблочный (1 кор.)</i>	200	1,0	0,0	21,2	88,0
	Итого за завтрак:	539	22,0	28,8	84,1	684,7
	Итого за 10 дней:	5597	207,4	241,5	900,0	6728,0
	Среднее значение за день:	559,7	20,7	24,2	90,0	672,8