

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Туркинская среднеобразовательная школа»**

Утверждаю:



Директор МОУ «Туркинская СОШ»

Н.П. Меринова /Меринова Н.П./

Приказ №109 от 01.09.2022

Примерное десятидневное меню

одноразового питания

Осень-Зима

1-4 классы

на 2022-2023 учебный год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника:

Могильный М.П.

Тутельян В.А.

1 день						
Наименование	№ Техн. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша молочная рисовая	181	200гр.	6,11	10,72	42,36	391,00
Калачик сметанный	414	50гр	12,36	1,01	35,32	375,00
Кофейный напиток с молоком	379	200гр	3,16	2,67	15,94	100,6
Яблоко		150 гр	1,12	0,52	42,35	52,00
Хлеб		50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
<i>итого</i>						1070,36
2 день						
Гречка с маслом	171	150гр	8,93	11,85	39,86	280,00
Котлета мясная	268	55гр	8,38	10,02	9,15	262,00
Булочка	88	100гр	4,46	2,98	44,12	222,00
Кисель	358	200гр	0,43	0,12	38,62	257,6
Конфета		50гр	2,92	10,72	76,6	207,00
Хлеб	86	50гр.	1,58	0,20	0,42	46,76
<i>итого</i>						1276,36
3 день						
Макароны с маслом	309	150гр	7,35	6,02	35,26	224,60
Печень тушенная в соусе	261	100гр	12,66	8,76	3,81	159,00
Пицца	413	50гр	7,96	7,60	25,58	188,00
Конфета		100гр	2,92	10,72	76,6	414,00
Компот	349	200гр	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
<i>итого</i>						1165,16
4 день						
Картофельное пюре	312	150гр	4,08	6,40	27,25	183,00
Котлета «Мечта» (рыбная)	234	80гр	6,99	5,8	9,97	220,00
Соус Сметанный с томатом	333	30гр	0,74	1,8	2,39	27,69
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
Булочка	88	100гр	4,46	2,98	44,12	222,00
Сок	389	200гр	1,00	-	20,2	84,8
<i>итого</i>						784,25
5 день						
Борщ	82	200гр	1,44	3,93	8,74	183,00
Пирог с повидлом	413	100гр	9,89	16,25	28,3	299,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
Чай с сахаром и лимоном	377	200гр	0,13	0,04	15,2	62,00
Яблоко		150 гр	0,25	1,25	32,45	52,32
Конфета		100гр	2,92	10,72	76,6	414,00
<i>Итого</i>						1057,08
6 день						

Каша пшеничная	173	200гр	8,68	11,09	51,14	339,00
Калачик сметанный	414	50гр	12,36	1,01	35,32	375,00
Кофейный напиток с молоком	379	200гр	3,16	2,67	15,94	100,6
Йогурт		100гр	5,36	0,02	5,24	85,96
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
<i>Итого</i>						1018,36
7 день						
Жаркое по-домашнему	259	230гр	12,30	29,50	16,58	383,00
Соус сметанный с томатом	333	30гр	0,74	1,8	2,39	27,69
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
Булочка	88	100гр	4,46	2,98	44,12	222,00
Кисель	358	200гр	0,43	0,12	38,62	257,6
<i>Итого</i>						937,05
8 день						
Уха рыбацкая с сайрой	18	200гр	19,62	22,00	22,30	465,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
Пицца	447	50гр	7,96	7,60	25,58	188,00
Компот	349	200гр	0,66	0,09	32,01	132,8
Конфета		50гр	2,92	10,72	76,6	207,00
<i>Итого</i>						1039,56
9 день						
Макароны с маслом	309	150гр	7,35	6,02	35,26	224,60
Колбаса отварная	279	60гр	12,83	14,80	112,34	337,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
Сок	389	200гр	1,00	-	20,2	84,8
Конфета		50гр	2,92	10,72	76,6	414,00
Булочка	88	100гр	4,46	2,98	44,12	222,00
<i>Итого</i>						1329,16
10 день						
Картофельное пюре	312	150гр	4,08	6,40	27,25	183,00
Капуста тушеная с сосиской	321	125гр	5,58	14,25	34,65	295,53
Пирог с повидлом	413	100гр	9,89	16,25	28,3	299,00
Чай с сахаром и лимоном	377	200гр	0,13	0,04	15,2	62,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	46,76
Яблоко		150 гр	0,52	1,42	0,35	53,00
<i>Итого</i>						886,29