

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Туркинская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю:



Директор «МОУ Туркинская СОШ»

Н.П. Меринова /Меринова Н.П./

Приказ от №109 от 01.09.2023г.

**Примерное десятидневное меню
одноразового питания
Осень-Зима
12-18 лет
на 2023-2024 учебный год**

Сборник рецептур 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
Бутерброд с маслом	1	40гр	2,36	7,49	14,89	136,00
Каша молочная	210	250гр.	5,39	9,6	1,02	139,00
Пельмени	391	250гр	29,00	12,5	52,22	437,75
Вафли	414	50гр	12,36	1,01	35,32	125,00
Йогурт		100гр	2,5	1,2	18,1	63,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	47,00
Кофейный напиток с молоком	379	200гр	3,16	2,67	15,94	101,00
Чай с сахаром	376	200гр	0,07	0,02	15,0	60,00
Итого						1118,00
2 день						
Нарезка из свежих огурцов	20	60гр	1,06	3,12	5,25	54,00
Рассольник «Ленинградский»	96	200гр	1,61	4,07	9,58	86,00
Котлета мясная	268	55гр	8,38	10,02	9,15	262,00
Гречка с маслом	171	150гр	8,93	11,85	39,86	280,00
Булочка	88	100гр	4,46	2,98	44,12	222,00
Хлеб	86	50гр.	1,58	0,20	0,42	47,00
Чай с сахаром	376	200гр	0,07	0,02	15,0	60,0
Конфета		50гр	2,92	10,72	76,6	207,00
Кисель	358	200гр	0,43	0,12	38,62	258,00
Итого						1499,00
3 день						
Нарезка из свежих помидор	23	60гр	1,54	7,63	14,23	99,00
Щи	88	200гр	4,41	3,96	6,32	72,00
Макароны с маслом	309	150гр	7,35	6,02	35,26	225,00
Печень тушенная в соусе	261	100гр	12,66	8,76	3,81	159,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	47,00
Бутерброды горячие	8	60гр	9,89	16,25	28,3	299,00
Компот	349	200гр	0,66	0,09	32,01	133,00
Чай с сахаром	376	200гр	0,07	0,02	15,0	60,0
Итого						1094,00
4 день						
Нарезка из свежих огурцов и помидор	24	60гр	1,39	8,63	8,72	80,28
Суп с клецками	108,109	200гр	2,84 4,10	3,68 3,75	15,03 18,02	115,4 135,2
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
Пряники		43гр	4,46	2,98	44,12	222,00
Сок	389	200гр	1,00	-	20,2	84,8
Чай с сахаром	376	200гр	0,07	0,02	15,0	60,0
Итого						1023,00
5 день						
Салат из моркови с яблоком	59	60гр	0,051	0,613	0,155	87,00
Борщ	82	200гр	1,44	3,93	8,74	183,00
Рис отварной	304	160гр.	3,86	8,31	39,29	242,00
Сосиска отварная	243	55гр	5,55	15,55	0,25	164,00
Калачик сметанный	456	75гр	12,36	1,01	35,32	375,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	47,00
Конфета		100гр	2,92	10,72	76,6	414,00
Чай с сахаром и лимоном	377	200гр	0,13	0,04	15,2	62,00
Итого						1496,00
6 день						
Бутерброд с маслом	1	40гр	2,36	7,49	14,89	136,00
Каша молочная	173	250гр	8,68	11,09	51,14	339,00
Суп «Гороховый»	102	200гр	4,39	4,22	13,06	108,00
Блины	396	85гр	12,36	1,01	35,32	375,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	47,00
Йогурт		100гр	2,5	1,2	18,1	87,00
Кофейный напиток с молоком	379	200гр	3,16	2,67	15,94	101,00
Чай с сахаром	376	200гр	0,07	0,02	15,0	60,00
Итого						1410,00
7 день						
Нарезка из свежих огурцов	20	60гр	1,06	3,12	5,25	54,00
Свекольник	83	200гр	4,22	6,50	13,77	245,00
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	28,00
Хлеб	86	50гр	1,58	0,20	0,42	47,00
Булочка	88	100гр	4,46	2,98	44,12	222,00
Кисель	358	200гр	0,43	0,12	38,62	258,00
Чай с сахаром	376	200гр	0,07	0,02	15,0	60,0
Итого						1325,00
8 день						
Нарезка из свежих						

