

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Старотогульская основная общеобразовательная школа имени Александра Аксенова»
Тогульского района Алтайского края

Утверждаю:

Директор школы В.А. Кошкин Кошкин В.А.



Меню на 10 дней
(горячие завтраки)
на 2024-2025 учебный год

1 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Жаркое по домашнему	Стр 113 ТК 97	250	19,3	19,9	18,9	334
Хлеб		50	4	2	24	120
Чай с лимоном	Стр 156 ТК 282	200	0,1	0,0	9,3	37
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51
Итого		580	24,1	25,5	55,8	542

2 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Тефтели мясные, соус томатный	Стр 120 ТК104	80/40	10,8	16,7	3,4	248
Перловка отварная	Стр 45 ТК 173	180	5,4	4,7	37,2	216
Компот	Стр 167 ТК 293	200	0,5	0,1	31,2	121
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19	80	0,6	3, 6	2,4	44

	ТК 14					
Хлеб		50	4	2	24	120
Итого		630	21,3	27,1	98,2	749

3 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Плов с мясом говядины	Стр 129 ТК112	250	26,1	25,3	38,6	490
Хлеб		50	4	2	24	120
Чай с лимоном	Стр 156 ТК 282	200	0,1	0,0	9,3	37
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51
Итого		580	30,9	30,9	75,5	698

4 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Гуляш мясной	Стр111 Тк 95	110	17,3	18,1	3,2	245
Макароны отварные	Стр 83 Тк211	180	6, 6	4, 7	39,4	230
Хлеб		50	4	2	24	120
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19 ТК 14	80	0,6	3,6	2,4	44
Сок		200	0,0	0,0	21	84
Итого		620	28,5	28,4	90	723

5 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Рыба тушеная в томате с овощами	Стр 95 ТК 80	150	23,2	11,6	4,7	216
Пюре картофельное	Стр8 Тк 138	180	3,7	5,9	24,0	166
Хлеб		50	4	2	24	120
Компот	Стр 167 ТК 293	200	0,5	0,1	31,2	121
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51

Итого		660	32,1	23,2	87,5	674
-------	--	-----	------	------	------	-----

6 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Суп рыбный из консервы	ТК 63	250	6,89	6,72	11,47	133,80
Хлеб		50	4	2	24	120
Сок		200	0,0	0,0	21	84
Овощная закуска из капусты с зеленым горошком	Стр14 ТК 9	80	3,0	7,3	4,1	94
Итого		580	13,89	16,02	60,57	431,80

7 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Котлета, соус томатный	Стр 114 Тк 98	80/30	16,2	14,5	13,9	252
Макароны отварные	Стр 83 Тк 211	180	6, 6	4, 7	39, 4	230
Хлеб		50	4	2	24	120
Чай с лимоном	Стр 158 Тк 284	200	0,1	0,00	9,3	37
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19 ТК 14	80	0,6	3,6	2,4	44
Итого		620	27,5	24,8	89	683

8 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Плов с мясом говядины	Стр 129 ТК112	250	26,1	25,3	38,6	490
Хлеб		50	4	2	24	120
Компот	Стр 167 ТК 293	200	0,5	0,1	31,2	121
Овощная закуска из свеклы	Стр30 Тк 25	80	1,1	6,6	5,3	84

Итого		580	31,7	34	99,1	815
-------	--	-----	------	----	------	-----

9 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Гуляш мясной	Стр111 Тк 95	110	17,3	18,1	3,2	245
Гречка отварная	Стр 44 ТК 172	180	10,4	6,8	45,4	288
Кисель	Стр 648 ТК305	200	0,00	0,00	20,0	76
Хлеб		50	4	2	24	120
Овощная нарезка из помидор	Стр18 ТК13	80	0,7	3,6	3,6	51
Итого		620	32,4	30,5	105,2	780

10 день

Наименование блюда	№ ТК	Выход гр	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн.ц.кал
Жаркое по домашнему	Стр 113 ТК 97	150	19,3	19,9	18,9	334
Хлеб		50	4	2	24	120
Сок	Стр ТК	200	0,0	0,0	21	84
Овощная нарезка из огурцов	Стр 19 ТК 14	80	0,6	3,6	2,4	44
Итого		480	23,9	25,5	66,3	582