



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Тургеневская СОШ»

И.В.Коткова

09.04.2021

**Десятидневное меню
ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ (родительские средства)**

для обучающихся 5-11 классов на 2021 год

(в соответствии с Приложением №8 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет (ккал)	№ рецептуры.	Цена
Неделя 2								
11.05.2021								
Завтрак	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	337	6-70
	Котлета запеченная в тесте	50/50	7,8	21,9	22	316	747	18-85
	Каша молочные вязкие (пшеничная, рисовая, геркулесовая, гречневая)	150/5	3,41	6,66	32,31	163,5	с246	7-87
	Какао с молоком	200	1,32	0,22	8,2	40	693	6-58
Итого за завтрак			17,63	33,38	62,81	582,5		40-00
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,55	4,45	44	43	1-73
	Рассольник ленинградский (мясо или тушенка)	216	4,5	6,35	16,08	134,4	132	17-13
	Тефтели мясные	50	8,28	9,84	7,86	154,2	461	16-47
	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332	4-15
	Компот из кураги и чернослива	160	0,85	-	28,97	115,0	638	3-94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			22,07	28,33	107,96	771,6		45-00
Итого за день			39,7	61,71	170,77	1354,1		85-00
12.05.2021								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	24,7	18,07	48,9	456,7	366	29-87
	Кофейный напиток с молоком	200	1,87	2,7	21,52	114	692	6-03
	Пирог печеный с повидлом	75	6,3	8,4	28,05	194	738	4-10
Итого за завтрак			32,87	29,17	98,47	764,7		40-00

Обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	65,8	78	1-73
	Щи из свежей капусты с картофелем (мясо или тушенка)	216	3,62	5,5	8,0	97	124	14-47
	Жаркое по домашнему	175	11,57	6,37	14,04	162,5	436	23-16
	Компот из сухофруктов	170	0,51	-	26,69	105,4	639	1-89
	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769	2-17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			23,29	22,71	102,08	707,7		45-00
Итого за день			56,16	51,88	200,5	1472,4		85-00
13.05.2021								
завтрак	Кукуруза или зеленый горошек (консервированные)	15	0,45	-	0,9	5,4	пром	2-65
	Биточки по белорусски	80	7,3	5,7	7,25	111,3	467	25-67
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,54	228	512	6-24
	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769	2-17
	Кисель п/я	200	-	-	19,0	101,7	648	3-27
Итого за завтрак:			15,25	18,45	96,14	643,4		40-00
Обед	Огурец соленый порционный	14	0,16	-	0,34	2,6	пром	1-16
	Борщ с капустой и картофелем (мясо или тушенка)	216	3,7	6,21	10,48	111,4	110	16-38
	Рыба тушеная с овощами	50/50	5,3	2,7	2,8	57,5	374	15-86
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	520	6-80
	Компот из с/ф	200	0,6	-	31,4	124	685	3-22
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			15,55	16,1	83,32	539,5		45-00
Итого за день			30,8	34,55	179,46	1182,9		85-00
14.05.2021								
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/10/30	5,7	8,68	17,58	164,6	3	14-66
	Зеленый горошек порционный	15	0,6	-	1,2	7,2	пром	3-26
	Котлета куриная	60	9,66	9,06	9,06	157,2	499	16-73
	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332	4-15

	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	685	1-20
Итого за завтрак			21,26	26,89	77,04	631		40-00
Обед	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	72	2-58
	Суп картофельный с бобовыми (тушенка)	216	6,4	6,0	16,3	146	139	12-67
	Печень тушенная в сметанном соусе	50/50	19,9	13,45	4,6	221,5	439	20-67
	Рис отварной	100	2,5	4,1	25,6	152	511	4-65
	Кисель п/я	175	-	-	18,46	98,9	648	2-85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	пром	1-58
Итого за обед			32,14	29,04	84,76	760,4		45-00
Итого за день			53,4	55,93	161,8	1391,4		85-00