МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ "КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН"
ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ,ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
МБОУ "КАРГАСОКСКАЯ СОШ-ИНТЕРАТ№1"

Согласовано:
Директор МБОУ "КАРГАСОКСКАЯ СОШ-ИНТЕРАТ№1"
_____ Е.М.Кондратьева

Индивидуальный предприниматель
_____ Л.Н. Серякова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ М/ОБЕСПЕЧННЫХ ,ОПЕКУНСКИХ И ПО ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА СЕМЕЙ
С 01 СЕНТЯБРЯ 2022-23Г.

№ рецептурного сборника 2011г.	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	День 1					
303,00	Каша молочная в ассортименте	200,00	9,14	14,43	41,39	333,30
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15.0	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
15,00	Сыр (порционно)	15,00	3,48	4,24	0,00	54,00
	ИТОГО		**14,67**	**18,94**	**53,47**	**505,30**
	День 2					
309,00	Макароны отварные	150,00	5,66	0,67	31,90	156,00
268,00	Тефтели из мяса говядина	80,00	11,00	16,13	9,55	229,30
331,00	Соус основной красный	25,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
70,00	Овощи св в ассортименте	30,00	0.21	0,03	0,57	3,60
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО		**22,31**	**21,26**	**72,15**	**571,50**
	День 3					
302,00	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	262,20
294,00	Котлеты из мяса птицы	80,00	9,95	11,10	11,75	187,50
331,00	Соус основной красный	25,00	0,50	1,50	2,10	24,00
377,00	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО		**21,46**	**16,97**	**80,97**	**593,70**

№ рецептурного сборника 2011г.	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	День 4					
210,00	Омлет натуральный с маслом	170,00	15,95	28,37	3,02	410,86
306,00	Горшек консервированный	30,00	0,86	0,82	1,74	17,76
348,00	Компот из кураги	200,00	0,78	0,05	27,60	115,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
517,00	Йогурт	1шт	5,00	3,20	8,50	87,00
	ИТОГО		**24,57**	**32,69**	**52,94**	**688,62**
	День 5					
291,00	Плов из мяса птицы	200,00	18,00	8,90	36,50	341,90
70,00	Овощи св в ассортименте	30,00	0,33	0,06	1,14	6,70
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
389,00	Сок,нектар фруктовый в ассортименте	200,00	0,08	0,00	26,30	105,00
	ИТОГО		**20,39**	**9,21**	**76,02**	**511,60**
303,00	**День 6**					
376,00	Каша молочная в ассортименте	200,00	9,14	14,43	41,39	333,30
2,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
338,00	Бутерброд с сыром	55,00	6,38	9,13	16,30	173,00
	Фрукты св в ассортименте	1шт	0,62	0,62	15,19	73,00
	ИТОГО		**16,21**	**24,20**	**72,88**	**639,30**
312,00	**День 7**					
288,00	Картофельное пюре	150,00	3,06	4,80	20,44	158,00
331,00	Птица отварная	80,00	18,12	15,70	3,70	225,20
382,00	Соус основной красный	25,00	0,50	1,50	2,10	24,00
5,00	Какао на молоке	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
	ИТОГО		**27,74**	**25,79**	**55,90**	**583,80**

№ рецептурного сборника 2011г.	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность к.кал.
	День 8					
295,00	Макароны отварные с сыром	200,00	9,20	7,20	39,00	258,00
377,00	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
5,00	Хлеб пшеичный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
338,00	Фрукты св в ассортименте	1шт	0,62	0,62	15,19	73,00
12,00	Масло сливочное (порционно)	5,00	0,04	3,62	0,06	33,00
	ИТОГО		**15,01**	**14,37**	**82,28**	**522,60**
	День 9					
346,00	Азу с мясом говядина	200,00	26,50	28,40	33,80	497,00
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15.0	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	60,00	3,95	0,50	24,16	117,00
	ИТОГО		**30,52**	**28,92**	**57,96**	**674,00**
	День 10					
242,00	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200,00	25,33	19,20	45,83	468,00
376,00	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
5,00	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,25	12,08	58,00
338,00	Фрукты св в ассортименте	1шт	0,62	0,62	15,19	73,00
	ИТОГО		**28,00**	**20,09**	**88,10**	**659,00**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - принят 2011г.