

«УТВЕРЖДЕНО»
 Директор МБОУ
 «Тихвинская СШ им. А.И. Куца»
 _____ Е.А. Гермизеева
 «04» декабря 2023 г.

МЕНЮ
для организации питания 5-11 классов
в МБОУ «Тихвинская СШ им. А.И. Куца»
на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)

<i>Первая неделя</i>							
<i>Понедельник, день первый</i>							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	38	Макароны отварные	180	6,12	9,0	34,2	243,2
2.	643	Птица тушеная в соусе	100/100	28,4	28,85	6,23	266,67
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
4.		Сок	200	0,2	0	15,39	57,19
5.		Кондитерские изделия (печенье)	30	0,72	9,88	21,58	73,91
<i>Первая неделя</i>							
<i>Вторник, день второй</i>							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	19	Пюре картофельное	200	4,2	10,6	29,4	150,0
2.	27	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100/10 0	18,49	10,46	8,71	200
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
<i>Первая неделя</i>							
<i>Среда, день третий</i>							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	25	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,945	7,48	47,78	307,26
2.	30	Котлета	100	14,20	17,40	13,00	214,00
3.	44	Соус томатный	75	0,87	3,15	6,0	55,88
4.	7	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
5.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28

<i>Первая неделя</i>							
<i>Четверг, день четвертый</i>							
№ п/п	№ тех. Карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	492	Плов из птицы	200	22,37	15,25	28,58	379,78
2.	10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		Кондитерское изделие	30	0,72	988	21,58	73,91
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
<i>Первая неделя</i>							
<i>Пятница, день пятый</i>							
№ п/п	№ тех. Карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	23	Каша молочная рисовая	250/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2.	262	Булочка с сахаром	100/10	9,4	2,2	52	270,0
3.	6	Чай с лимоном и сахаром	200/15/ 7	0,3	-	15,2	60,0
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
<i>Вторая неделя</i>							
<i>Понедельник, день шестой</i>							
№ п/п	№ тех. Карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	98	Макароны с сыром	200	4	6,6	18,4	150,0
2.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
<i>Вторая неделя</i>							
<i>Вторник, день седьмой</i>							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	29	Жаркое по домашнему	95/250	42,54	10,91	37,85	419,45
2.	4	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,66
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
<i>Вторая неделя</i>							
<i>Среда, день восьмой</i>							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.		Пюре картофельное	200	4,2	10,6	29,4	150,0

2.		Голень куриная	100	292	6,8	0,5	186
3.	6	Чай с лимоном и сахаром	200/15/ 7	0,3	-	15,2	60,0
4.	44	Соус томатный	75	0,87	3,15	6,0	55,88
5.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
Вторая неделя							
Четверг, день девятый							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	38	Рис отварной	200	3,7	3,6	37,2	210,4
2.		Соус томатный	75	0,87	31,5	6,0	55,88
3.	30	Котлеты из мяса птицы	100	14,2	11,4	13,00	214,00
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
5.	10	Компот	200	0,04	-	24,76	94,20
Вторая неделя							
Пятница, день десятый							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Горячий завтрак							
1.	37	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
2.	32	Тефтели (вариант №2)	230	14,9	10,5	17,1	209
3.	8	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28