

Утверждаю
 директор
 МОБУ Тыгдинская СОШ № 2 им. А.И. Бояринцева
 И.А. Басня
 приказ № 42 от 31.08.2020г.



10-и дневное меню, горячего комплексного питания для обучающихся 1-4-х классов

День	№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход
1	645(1) 868(1)	Огурец солёный в нарезке Плов с куриным филе Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Вафля Б-17,8г; Ж-6,5г; У-70,4г; Эн.цен.-407,3Ккал; В1-0,12мг; С-22,6мг; А-0,008мг; Е-3,4мг; Са-39,3мг; Р-125,2мг; Mg-43,7мг; Fe-2,6мг.	1/25 40/150 1/200 1/30 1/40
2	1038(1) 679(1) 943(1)	Помидор свежий в Сосиска отварная с соусом Каша гречневая рассыпчатая Чай с/с Хлеб пшеничный йодированный Печенье «Медвежонок Барни» Б-24,4г; Ж-29,3г; У-63,2г; Эн.цен.-606,2Ккал; В1-0,22мг; С-0,6мг; А-0,3мг; Е-2,8мг; Са-129,6мг; Р-355,9мг; Mg-64,3мг; Fe-4,1мг.	1/30 25/50/30 1/140 1/200 1/30 1/30
3	619(1) 688(1) 943(1)	Салат из морской капусты (консерв.) пром.пр-ва Тефтели из говядины с соусом Макароны отварные Чай с/с Хлеб пшеничный йодированный Яблоко свежее Б-16,1г; Ж-21,0г; У-84,6г; Эн.цен.-580,1Ккал; В1-0,11мг; С-10,2мг; А-0,16мг; Е-3,6мг; Са-47,9мг; Р-167,5мг; Mg-80,0мг; Fe-8,3мг.	1/30 50/50/30 1/150 1/200 1/30 1/50
4	510(1) 694(1) 943(1)	Огурец свежий в нарезке Котлета рыбная с соусом Картофельное пюре Чай с/с Хлеб пшеничный йодированный Печенье овсяное Б-14,8г; Ж-11,4г; У-74,0г; Эн.цен.-446,4Ккал; В1-0,24мг; С-8,4мг; А-0,43мг; Е-2,1мг; Са-82,8мг; Р-218,2мг; Mg-81,7мг; Fe-2,5мг.	1/40 1/60/30 1/150 1/200 1/30 1/30
5	1007(1) 868(1)	Помидор свежий в нарезке Пельмени отварные с маслом сливочным Хлеб пшеничный йодированный Компот из сухофруктов Печенье «Зея» Б-17,6г; Ж-25,2г; У-52,8г; Эн.цен.-504,1Ккал; В1-0,35мг; С-27,5мг; А-0,06мг; Е-1,7мг; Са-39,5мг; Р-141,6мг; Mg-30,7мг; Fe-2,2мг.	1/30 150/8 1/200 1/30 1/30

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
6	ТТК 688(1) 862(1)	Салат из морской капусты (консерв.) пром. пр-ва Колбаса отварная с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Вафля Б-13,3г; Ж-20,6г; У-70,9г; Эн.цен.-520,0Ккал; В1-0,1мг; С-21,4мг; А-0,15мг; Е-1,9мг; Са-52,0мг; Р-147,8мг; Mg-80,2мг; Fe-7,3мг.	1/30 40/30/30 1/150 1/200 1/30 40
7	196(3) 679(1) 867(1)	Огурец свежий в нарезке Гуляш из куриного филе Каша гречневая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Печенье «Зоя» Б-15,1г; Ж-7,0г; У-68,3г; Эн.цен.-393,0Ккал; В1-0,3мг; С-4,5мг; А-0,13мг; Е-1,1мг; Са-71,8мг; Р-196,7мг; Mg-95,0мг; Fe-3,4мг.	1/25 35/35 1/100 1/200 1/30 2/10
8	267(2) 393(1) 944(1)	Икра кабачковая Ленивые голубцы с куриным филе Чай с лимоном Хлеб пшеничный йодированный Б-19,3г; Ж-16,9г; У-84,8г; Эн.цен.-562,2Ккал; В1-0,15мг; С-3,3мг; А-0,18мг; Е-0,98мг; Са-186,9мг; Р-335,0мг; Mg-53,7мг; Fe-3,2мг. Яблоко свежее	1 /30 150/25/150 200/7 1/30 1/50
9	ТТК ТТК	Огурец солёный в нарезке Жаркое по- домашнему (с куриным филе) Чай с шиповником Хлеб пшеничный йодированный Пирожное «Медвежонок Барни» Б-19,2г; Ж-6,7г; У-53,07г; Эн.цен.-349,4Ккал; В1-0,18мг; С-28,5мг; А-0,03мг; Е-3,3мг; Са-32,5мг; Р-182,2мг; Mg-50,8мг; Fe-22,18мг.	1/15 50/150 1/200 1/30 1/30
10	608(1) 205(2) 868(1)	Помидор свежий в нарезке Котлета из говядины с соусом Каша рисовая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Печенье овсяное Б-14,1г; Ж-10,9г; У-91,5г; Эн.цен.-505,6Ккал; В1-0,12мг; С-8,5мг; А-0,23мг; Е-1,7мг; Са-52,7мг; Р-222,6мг; Mg-66,8мг; Fe-2,5мг.	1/25 1/50/30 1/150 1/200 1/30 1/30