



Меню горячих завтраков

МКОУ «Тигинская ООШ» на 2022-23 учебный год.

(начальные классы)

№ рецептуры	Название блюда	масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1
пром	котлета	100	13,7	13,1	12,4	221,3
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Кондитерское изделие					
Вторник, 1 неделя						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,7	18,5	119,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Фрукты					
пром	Говядина тушёная	28	4,2	5	0	60
Среда, 1 неделя						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
пром	Тефтели	60	8,2	7,1	5	117,1
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
пром	Кондитерское изделие					
Четверг 1 неделя						
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	200	4,74	6,24	13,6	129,38
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
пром	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Кондитерское изделие					
пром	Говядина тушёная	28	4,2	5	0	60
Пятница, 1 неделя						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4
54-10г-2020	Пюре картофельное	150	3,1	6,0	19,7	145,8
пром	Курица отварная	140	14,1	5,7	4,4	126,4
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Понедельник, 2 неделя						
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	18	23	0	280
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Кондитерское изделие					
Вторник, 2 неделя						
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	биштекс	60	7,0	30	0	298
пром	Кондитерское изделие					
Среда, 2 неделя						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	100,4
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	фрукты					
пром	Говядина тушёная	28	4,2	5	0	60
пром	Кондитерское изделие					
Четверг, 2 неделя						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
	Курица отварная	140	14,1	5,7	4,4	126,4
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Кондитерское изделие					
Пятница, 2 неделя						
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	сок	200				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Кондитерское изделие					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890556

Владелец Зверева Александра Михайловна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024