

Согласовано

Директор МКОУ

"Кегульгинская СОШ имени М.А.Сельгикова

Борджанова Н.Г.

« 10 » января 2022 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак)  
 МКОУ "Кегульгинская СОШ имени М.А.Сельгикова" на 2021-2022 учебный год

Сезон: Зима-Весна

Возраст 11-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

I недели

**ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ**

№ 182, сбор. 2015 под.ред Могильного	Каша жидкая молочная овсяная	210	7,82	12,83	34,76	285	0,09	1,2	20,0	0,25	152,76	0,0	60,7	01,7
	Печенье "Альчики"	30	2,25	4,8	20,7	135,0	0,025	0,105	39,0	0,6	132,0	75,0	5,25	00,2
№15 Могильный 2005г.	Масло сливочное	30	0,30	22,20	0,30	202,20	0,0	0,00	160,0	14,40	18,00	0,00	0,120	
№379, сбор. 2005 под.ред Могильного	Чай молочный	200	2,35	0,10	3,30	21,42	0,044	1,30	20,0	0,00	125,8	90,0	14,0	00,1
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>20,72</b>	<b>42,93</b>	<b>109,06</b>	<b>906,62</b>	<b>0,209</b>	<b>2,58</b>	<b>239,0</b>	<b>15,64</b>	<b>435,5</b>	<b>192,0</b>	<b>89,93</b>	<b>02,1</b>

**ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ**

№243, сбор. 2005г. Под ред. Могильного	Тефтели из птицы с соусом	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,1	51,0	0,00	57,8	141,4	28,4	01,3
№ 679 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	6,73	43	276,5	0,18		0,02		12,98	208,5	67,5	4,73
№ 868 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,000	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>27,22</b>	<b>22,64</b>	<b>132,66</b>	<b>856,73</b>	<b>0,31</b>	<b>2,21</b>	<b>51,0</b>	<b>0,39</b>	<b>84,1</b>	<b>380,5</b>	<b>105,8</b>	<b>06,2</b>

<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>														
№168 ,сбор.2005г.под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,060	0,2	16,0	0,300	35,2	76,8	20,8	02,8
№ 688 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,1	0,0	21,0	0,00	4,86	37,17	21,12	01,1
№ 382,сбор. 2015 под.ред Могильного	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		1,59		0,00	152,2		21,3	00,5
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,88</b>	<b>31,28</b>	<b>53,74</b>	<b>739,81</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	<b>58,25</b>	<b>2,50</b>	<b>334</b>	<b>250,5</b>	<b>55,28</b>	<b>01,8</b>
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>														
№168 ,сбор.2005г.под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,060	0,2	16,0	0,300	35,2	76,8	20,8	02,8
№304 ,сбор.2015г.под ред. Могильного	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60	0,0	0,0	20,0	0,57	3,20	0,00	25,33	00,7
№ 382,сбор. 2015 под.ред Могильного	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		1,59		0,00	152,2		21,3	00,5
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	131,50	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,66</b>	<b>13,08</b>	<b>117,49</b>	<b>719,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>59,00</b>	<b>0,99</b>	<b>157,10</b>	<b>249,7</b>	<b>113,3</b>	<b>03,9</b>
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>														
301/578	Птица тушенная в томатном соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	53,27	0,08	0	0,68	70,13	29,88	2,21	172,8
№ 688 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,1	0,0	21,0	0,00	4,86	37,17	21,12	01,1
№ 382,сбор. 2015 под.ред Могильного	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		1,59		0,00	152,2		21,3	00,5
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>40,00</b>	<b>29,29</b>	<b>101,06</b>	<b>831,30</b>	<b>53,38</b>	<b>1,67</b>	<b>21,00</b>	<b>1,07</b>	<b>234,11</b>	<b>94,1</b>	<b>54,6</b>	<b>174,40</b>
<b>II неделя</b>														
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>														
№ 168,сбор.2010г. Под ред. Могильного	Каша гречневая вязкая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	0	12,2	147,7	98,1	03,3
№ 943 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	28	0	0	0,0	0,0	6	0	0	00,4
№15 Могильный 2005г.	Масло сливочное	30	0,30	22,20	0,30	202,20	0,0	0,00	160,0	14,40	18,00	0,00	0,120	
	Печенье "Аленушка"	30	2,25	4,8	20,7	135,0	0,025	0,105	39,0	0,6	132,0	75,0	5,25	00,2
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,96</b>	<b>35,28</b>	<b>117,79</b>	<b>831,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>219,00</b>	<b>15,39</b>	<b>175,10</b>	<b>249,7</b>	<b>113,4</b>	<b>3,93</b>

## ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

301/578	Птица тушенная в томатном соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	53,27	0,08	0	0,68	70,13	29,88	2,21	172,8
№ 688 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Макаронны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,1	0,0	21,0	0,00	4,86	37,17	21,12	01,1
№ 868 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,000	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
к/к	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	131,50	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>31,96</b>	<b>24,25</b>	<b>83,24</b>	<b>675,40</b>	<b>53,37</b>	<b>1,16</b>	<b>21,00</b>	<b>0,88</b>	<b>84,84</b>	<b>83,70</b>	<b>28,28</b>	<b>174,34</b>

## ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№243,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Тефтели из птицы с соусом	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,1	51,0	0,00	57,8	141,4	28,4	01,3
№ 679 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	6,73	43	276,5	0,18		0,02		12,98	208,5	67,5	4,73
№ 868 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,000	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>27,22</b>	<b>22,64</b>	<b>132,66</b>	<b>856,73</b>	<b>0,31</b>	<b>2,21</b>	<b>51,0</b>	<b>0,39</b>	<b>84,1</b>	<b>380,5</b>	<b>105,8</b>	<b>06,2</b>

## ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№168 ,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рыба запеченная	70	11,81	12,80	4,79	181,18	0,140	0,0			22,6			01,8
№ 694 сб. 2005г. А.И.Здобнов и др.	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	49,3	115,5	37	01,3
№ 382,сбор. 2015 под ред Могильного	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		1,59		0,00	152,2		21,3	00,5
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>27,97</b>	<b>25,74</b>	<b>99,63</b>	<b>745,78</b>	<b>0,37</b>	<b>25,81</b>	<b>34,00</b>	<b>0,39</b>	<b>230,98</b>	<b>142,46</b>	<b>68,24</b>	<b>3,67</b>

## ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№ 304 сб.2010 г.под ред.Могильного	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0,02	56,38	249,13	29,38	2,74
№379,сбор. 2005	Чай молочный	200	2,35	0,10	3,30	21,42	0,044	1,30	20,0	0,00	125,8	90,0	14,0	00,1
к/к	Хлеб пшеничный	100	8,00	3,00	50,00	263,00	0,05	0	0	0,39	6,9	27	9,9	00,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,35</b>	<b>97,91</b>	<b>97,91</b>	<b>755,67</b>	<b>0,17</b>	<b>2,56</b>	<b>80,00</b>	<b>0,41</b>	<b>189,08</b>	<b>366,1</b>	<b>53,3</b>	<b>02,9</b>