

Согласовано:
Начальник ТО
УФС РПН по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах

Утверждаю:
Директор школы



К.А. Ланкин

«__» _____ 2023 год

Примерное
десятидневное меню завтраков для обучающихся из многодетных семей
на 2023-2024 г.

Наименование блюдо	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	Калорийность
I день							
Каша молоч.с наполнителем	1/210	6,76	10,42	27	185,86	0,9	78
Б/д с маслом или с сыром	20/20	11,63	24,74	39,5	409,38	0,53	22
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Цена:	40-00						
II день							
Гуляш из свинины	35/25	12,4	6	4	19	4,1	120
Каша гречневая	100	8,6	6,9	41,8	24	0	267
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						
III день							
Икра кабачковая	30	1,02	2,88	4,8	32	0,07	46,2
Котлета из курицы	40	9,6	8,8	8	33	2,5	147,2
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	192
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	24	0,28	130
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						
IV день							
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5	6,5
Плов с мясом или курами	150	20,8	13,8	56,2	5	0,6	420
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						
V день							
Рыба тушеная с овощами или Котлета рыбная	50/25 50	7,25	3,85	3,8	39,5	1,1	79
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	42	2,5	190
Чай с сахаром и	200/7	0,3	-	15,2	17	0,09	61

лимоном							
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						
VI день							
Овощи консервированные	30	1,5	0,1	1,7	10	5	20
Тефтели мясные	60/50	6,7	17,6	1,9	3,8	сл.	214
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	192
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						
VII день							
Куры тушеные или котлета из индейки	40/50 1/50	11,4	5,1	5,4	9	7	184
Рис отв.	100	3,7	4,6	41,7	7,5	0	255
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						
VIII день							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/25	16,4	11,7	14,1	152	0,3	231
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Цена:	40-00						
IX день							
Овощи порционные	30	0,4	-	1,3	12	5	6,5
Зраза мясная рубленая	60	10,6	8,5	9,7	25	2,5	161
Капуста тушеная	150	3,7	5,6	20,3	48	45	127,9
Компот из свежих фруктов	200	0,23	-	17	9	6	67
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						
X день							
Мясо тушеное с овощами	30/50	6,5	4,2	0,9	7,5	5,7	134
Каша гречневая	100	8,6	6,9	41,8	24	0	255
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	6	0	43
Цена:	40-00						