

Утверждаю: Директор МОУ «Магнитная СОШ»
 _____ (Войтова Е.М.)

**Примерное сбалансированное 6-дневное меню для обучающихся
 МОУ «Магнитная СОШ» на IV квартал 2020 года (ФГОС)**

Дни недели	№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал	Цена
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
1 день	ТТК-216	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,30	160,46	7,16
	п/ф	Сосиска отварная	60	7,0	11,2	1,75	135,8	10,70
	п/ф	Сок	200	-	-	20,00	80,00	8,12
	п/ф	хлеб	40	3,04	0,36	19,88	98,66	1,64
		ИТОГО:		13,24	17,62	64,93	474,92	27,62
2 день	ТТК-201	Рис отварной	150	5,18	6,78	53,7	300,24	6,5
	ТТК-190	Курица в томатном соусе	60	17,25	20,81	2,72	267,14	17,62
	ТТК-247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	1,36
	П/Ф	хлеб	40	3,04	0,36	19,88	98,66	1,64
		ИТОГО:		26,83	27,95	105,32	779,25	26,82
3 день	ТТК-196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	6,88
	п/ф	Сосиска отварная	60	7,0	11,2	1,75	135,8	10,70
	ТТК-271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	1,11
	п/ф	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	98,66	1,64
		ИТОГО:		18,89	16,99	78,67	546,91	20,33

4 день	ТТК-204	Макаронны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	5,33
	п/ф	Котлета	60	7,0	14,4	6,4	184,00	20,30
	ТТК-271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	1,11
	п/ф	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	98,66	1,64
		ИТОГО:		15,68	20,06	73,65	542,4	28,38
5 день	ТТК-191	Плов из отварных кур	150	26,57	32,37	29,32	533,64	23,82
	ТТК-247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	1,91
	п/ф	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	98,66	1,64
		ИТОГО:		30,97	32,73	78,22	748,49	27,37
6 день	ТТК-186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	150	13,81	15,51	14,82	253,20	11,44
	п/ф	Сок	200	-	-	26,00	100,00	8,12
	п/ф	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	98,66	1,64
		ИТОГО:		16,85	15,87	60,7	451,86	21,2