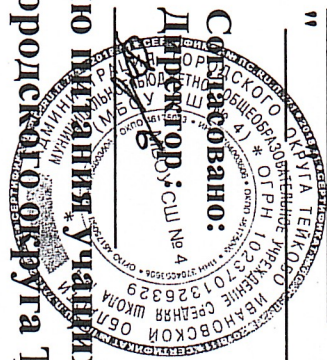




Утверждено директором ООО "Богатырь"
 /А.Г.Красавцев /
 2021/2

Согласовано: Начальник Территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по Ивановской области
 г. Тейково, Тейковском, Гав-Посадском, Ильинском
 и Комсомольском районах.
 /С.В.Фролов/



**Примерное десятидневное меню питания учащихся
 в образовательных организациях городского округа Тейково
 на 2021 год.**

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-
	г	г	г	г	ность/ккал/
Завтрак			1 день		
Макаронны отварные с маслом	150/5		8,1	48	440
Гуляш из куриного филе	50/50		1,9	13	140,5
Сок	200			23	92
Фрукт	100		0,52	12,7	57,5
Хлеб пшен	40		0,36	16,8	86,4
Обед и 2 смена					
Рассольник Ленинградский с мясом	250/12,5		5,2	3,2	76,6
Макаронны отварные с маслом	150/5		7,5	8,1	440
Гуляш из куриного филе	50/50		17,9	1,9	13
Сок	200				23
Хлеб пшен	40		4,8	0,36	16,8
Итого			66,12	24,44	221,5
					1651,9

Обед и 2 смена								
Упн Крестьянский с мясом	250/12,5		8,75	7,13	6,7		163,83	
Упн Молочный вермишелевый	120/10		12,24	21,49	20,5		360	
апеканка творожная со сгущенкой	200/15				15,29		62,4	
чай сладкий		40	4,8	0,36	-16,8		86,4	
хлеб пшен			43,35	51,35	124,58		1238,93	
Итого								
Пятница								
Обед и 2 смена								
Двошное рагу	150		6,24	6,1	19,7		158,64	
Пинцель мясной	80		11,76	12,94	14,91		223	
хлеб пшен	40		4,8	0,36	16,8		86,4	
дрюкт	100		0,52	0,52	12,7		57,5	
Компот из яблок	200		0,12		27,52		112,8	
Обед и 2 смена								
ел. П. Горошек	30		1,6	5,4	12,1		102,8	
Упн картофельный рыбный	250/12		6	2,8	17		121,2	
Двошное рагу	150		6,24	6,1	19,7		158,64	
Пинцель мясной	80		11,76	12,94	14,91		223	
хлеб пшен	40		4,8	0,36	16,8		86,4	
Компот из яблок	200		0,12		27,52		112,8	
Итого			53,96	47,52	199,66		1443,18	
Суббота								
Обед и 2 смена								
хлеб пшен	150/50		23	26,1	61,2		521	
Упн с мясом	200				23		92	
Сок	30		2,25	3,54	22,47		125,1	
Чеченье	40		4,8	0,36	16,8		86,4	
хлеб пшен					26,2		152,9	
Обед и 2 смена								
Упн Молочный вермишелевый	150/50		5,99	8,43	61,2		521	
Упн с мясом	200/15		23	26,1	15,29		62,4	
чай сладкий		40	4,8	0,36	16,8		86,4	
хлеб пшен					242,96		1647,2	
Итого			63,84	64,89	242,96		1647,2	

Завтрак									
Каша Дружба молочная	150/5		3,75	7 День	4,65	24	145,5		
Каша Дружба молочная	80		2,8		1,75	24,35	109		
Котлета мясная	200		0,44		0,02	27,7	113		
Компот из с/ф	100		0,52		0,52	12,7	57,5		
Фрукт	40		4,8		0,36	16,8	86,4		
Хлеб пшен									
Обед и 2 смена									
Суп картофельный с мясом	250/12,5		2		4,9	14,3	110		
Суп картофельный с мясом	150/5		3,75		4,65	24	145,5		
Каша Дружба молочная	80		2,8		1,75	24,35	109		
Котлета мясная	200		0,44		0,02	27,7	113		
Компот из с/ф	40		4,8		0,36	16,8	86,4		
Хлеб пшен									
Итого			26,1		18,98	212,7	1075,3		
Завтрак									
Рис отварной	150/5		3,3	8 День	0,75	37,35	174		
Котлета рыбная	80		10,4		3,2	7,2	106,4		
Хлеб пшен	40		4,8		0,36	16,8	86,4		
Хлеб пшен	95		3,51		1,42	8,45	59,85		
Йогурт	200		0,4			17,8	71,2		
Напиток из шиповника									
Обед и 2 смена									
Икра кобачковая	250/12,5		0,69		4,06	4,29	56,26		
Суп вермишелевый с курицей	150/5		3,3		2,8	17	212,2		
Рис отварной	80		10,4		0,75	37,35	174		
Котлета рыбная	40		4,8		3,2	7,2	106,4		
Хлеб пшен	40		4,8		0,36	16,8	86,4		
Хлеб пшен	200/15					15,29	62,4		
Чай сладкий			47,6		16,9	185,53	1195,51		
Итого									
Завтрак									
Греча отварная	150		8,7	9 День	7,9	39,9	279,9		
Печень по-строгановски	50/30		19,04		22,4	7,68	300,72		
Хлеб пшен	40		4,8		0,36	16,8	86,4		

Какао с молоком		200	3,67	3,19	15,82	107
Фрукт		100	0,52	0,52	12,7	57,5
Обед и 2 смена		250/12,5	0,4		25,1	97
Суп гороховый с мясом		150	8,7	7,9	39,9	279,9
Греча отварная		50/30	19,04	22,4	7,68	300,72
Печень по-строгановски		40	4,8	0,36	16,8	86,4
хлеб пшен		200	3,67	3,19	15,82	107
Какао с молоком			73,34	68,22	198,2	1702,54
		Итого				
Завтрак				10 день		
Жаркое по-Домашнему		150/30	11,4	9,75	25,05	239
хлеб пшен		40	4,8	0,36	16,8	86,4
Фрукт		100	0,52	0,52	12,7	57,5
Компот из яблок		200	0,12		27,52	112,8
Обед и 2 смена						
Борщ из свежей капусты		250/12,5	10,5	8,9	15,1	180,9
Жаркое по-Домашнему		150/30	11,4	9,75	25,05	239
хлеб пшен		40	4,8	0,36	16,8	86,4
Компот из апельсин		200	0,013		25,52	115,8
		Итого	43,553	29,64	164,54	1117,8

Примечание: Меню рассчитано на стоимость; завтрак 61,39 руб.; обед 61,39 руб.