

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Татарская средняя общеобразовательная школа»

М.Ф. Кузнец

«04» _____ 2024 г.



Поставщик продуктов

Н.Д. Колесниченко

«04» _____ 2024г.



10-ти дневное меню обучающихся 5-11 классов

**МБОУ "Татарская средняя
общеобразовательная школа"
на -2024 учебный год.**

День: первый
Неделя: первая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	9,8	11,4	40,1	301,9
Пром	Булочка	60	4,9	3,2	32,9	179,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	93,8
	Всего	510	17,3	16,5	92,3	586,6
	Обед					
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,75	2	21	119,5
378	Капуста тушеная	200	4	22	20	452
288	Фрикадельки мясные в соусе	100	8,15	8,21	7,47	136,67
7	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	56,34
452	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,2	-	67,30	259,6
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		20	36,22	139,55	1116,51
	Всего за первый день		37,30	52,72	231,8	1703,11

День: второй
Неделя: первая
Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные					
54-65д-2020	Голень куриная запеченная	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-3соус	Соус томатный	100	15,4	16,6	0	210,9
54-2гн	Чай с сахаром	50	0,7	1,8	4,2	35,8
пром	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8
	Всего	50	3	0,3	19,7	93,8
	Обед	600	27,1	25,3	68	609
02015	Суп с крупной пшено					
117	Пюре картофельное	250	2,725	6,075	10,6	122,35
874	Голубцы ленивые из мяса говядины	200	4,260	8,070	31,060	213,930
459	Кисель из концентрата с витамином С	200	14,18	15,051	13,024	241,810
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	200	-	-	49,60	264,4
	Всего	2/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего за второй день		24,21	29,56	123,26	934,89
			51,31	54,86	191,26	1543,89

День: третий
Неделя: первая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,1	2,7	4,4	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	46,5
Пром	Хлеб в ассортименте	50	3	0,3	19,7	27,9
	Всего	550	32,3	11,3	68,8	93,8
	Обед					506,2
64	Борщ со сметаной и картофелем	250	2,5	3,75	14,75	
166	Каша перловая	200	6,08	4,8	42,24	150,25
335	Тефтели из говядины с соусом	150	11,813	20,713	17,128	240
40	Салат «Винегрет»	100	1,36	6,18	8,44	301,433
452	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,2	-	67,30	94,8
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,78	259,6
	Всего		25,98	35,8	168,64	92,4
	Всего за третий день		58,28	47,1	237,44	1138,48
						1644,68

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,8	17,6	
54-13гн	Чай со смородиной	200	0,3	0,1	7,2	230,6
Пром	Хлеб в ассортименте	50	3,8	0,4	24,6	30,9
	Всего	550	36,5	20,9	60	117,22
	Обед					574,4
5	Суп из овощей	250	1,92	5,86	12,58	
320	Картофель тушеный с овощами	200	3,82	12,2	31,66	115,23
7	Голень запеченая	100	21,23	17,6	0,07	244
8	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	7,09	6,49	243,5845
459	Кисель из концентрата с витамином С	200	-	-	49,60	95,83
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	264,4
	Всего		31,23	43,11	119,19	1055,46
	Всего за четвёртый день		67,73	64,01	179,19	1629,86

День: пятый

Неделя: первая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4-2013	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0	0	0	0
54-4г	Каша гречневая	150	8,2	8,4	36	252,3
54-5м	Котлета из курицы	100	29,2	8,4	13,5	246,1
54-3соус	Соус томатный	50	0,7	1,8	4,2	35,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	02,	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Всего	600	41,3	18,9	79,8	654,8
	Обед					
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,75	2	21	119,5
108	Каша гречневая	180	11,733	6,923	61,971	355,81
164	Гуляш из говядины	120	8,15	8,21	7,47	136,67
7	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	56,34
452	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,2	-	67,30	259,6
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		27,73	21,12	181,52	1020,32
	Всего за пятый день		69,03	40,02	261,32	1675,40

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	У	
1	2	3	5	6	7
	Завтрак				
54-26к	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,6	27,5	231,7
Пром	Булочка	60	16,2	15,6	231,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	40	0,3	19,7	93,8
	Всего	500	24,2	78,8	614,3
	Обед				
102	Суп гороховый	250	4,1	7,8	71,7
117	Пюре картофельное	200	8,070	31,060	213,930
264	Рыба тушеная в томате с овощами и соусом	150	12,8	10,4	369,46
1	Салат из капусты белокочанной	100	5,08	9,02	87,40
452	Компот из сухофруктов с витамином С	200	-	67,30	259,6
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	0,36	18,76	92,4
	Всего		30,41	144,34	1094,46
	Всего за шестой день		93,42	223,14	1695,35

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	
54-20ми-2020	Гуляш из куриной грудки	120	22,9	15,6	5,4	139,4
22	Салат из свеклы с чесноком	100	0,5	0,1	1,5	253,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	8,5
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	26,8
Всего		660	24,8	31,8	54,7	93,8
	Обед					605,1
02015	Суп с крупой пшено	250	2,725	6,075	10,6	
602	Плов из мяса птицы	200	15,2	13,2	33,4	122,35
459	Кисель из концентрата с витамином С	200	-	-	49,60	394,8
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	264,4
	Всего		20,97	19,63	112,36	92,4
	Всего за седьмой день		45,77	51,43	167,06	873,95
						1479,05

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
170	Завтрак					
	Пюре гороховое	200	36,65	9,27	44,41	
120531	Фрикадельки по домашнему	100	4,31	1,48	28,35	407,75
54-3соус	Соус томатный	50	0,7	1,8	4,2	143,86
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	35,8
пром	Хлеб в ассортименте	40	2,7	0,33	20,02	27,9
	Всего	590	44,55	12,92	103,4	93,86
	Обед					708,07
64	Борщ со сметаной и картофелем	250	2,5	3,75	14,75	
170	Горох отварной	180	21,1	10,2	49,18	150,25
120614	Котлета рубленая из мяса птицы	100	20,8	21,1	16,4	349,308
7	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	337,5
452	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,2	-	67,30	56,34
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	259,6
	Всего		49,5	39,06	171,41	92,4
	Всего за восьмой день		94,60	48,9	262,53	1245,39
						1873,59

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
54-6г	Завтрак					
	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе с морковью (минтай)	150	24,5	13,3	4,5	235,5
54-13гн	Чай со смородиной	200	0,2	0,1	6,8	28,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Всего	590	28,4	16,8	80	585
	Обед					
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,75	2	21	119,5
378	Капуста тушеная	200	4	22	20	452
288	Фрикадельки мясные в соусе	100	8,15	8,21	7,47	136,67
7	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	56,34
459	Кисель из концентрата с витамином С	200	-	-	49,60	264,4
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	1/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		18,8	36,22	121,85	1121,31
	Всего за девятый день		47,2	53,02	201,85	1706,31

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
54-1г	Завтрак					
54-65д-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	
54-3соус	Голень куриная запеченая	100	15,4	16,6	0	196,8
54-2гн	Соус томатный	50	0,7	1,8	4,2	210,9
пром	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	35,8
	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	26,8
	Всего	600	29,1	24	82,8	93,8
65	Обед					664,6
163	Щи из свежей капусты , с картофелем со сметаной	250	2,38	8,5	10,92	127,71
8	Макароны запеченные с сыром	200	11,94	16,35	48,9	396,35
452	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	7,09	6,49	95,83
212/1	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,2	-	67,30	259,6
	Хлеб в ассортименте промышленный	1/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		19,78	32,3	152,37	971,89
	Всего за десятый день		48,88	56,3	235,17	1636,49