

Утверждено:

Директор МБОУ

«Татарская средняя общеобразовательная школа»

М.С. Кукузен

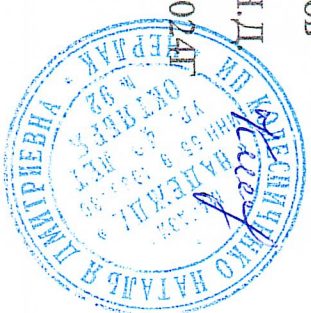
« 01 » ноября 2024 г.



Поставщик продуктов

ИП Колесниченко Н.Д.

« 01 » ноября 2024 г.



10-ти дневное меню обучающихся 1-4 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	11,1	11,1	42,1	312,3
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	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за завтрак	560	18	15,8	93,4	587,4
	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		38	52,02	232,95	1703,91

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					
4-2013	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,4	6,1	3,9	75,9
пром	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-22м	Рагу из курицы	200	29,4	14,8	19,5	329,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	610	35,7	21,5	62,5	587,1
	Обед					
02015	Суп с крупой пшено	250	2,725	6,075	10,6	122,35
117	Пюре картофельное	200	4,260	8,070	31,060	213,930
874	Голубцы ленивые из мяса говядины	200	14,18	15,051	13,024	241,810
459	Кисель из концентрата с витамином С	200	-	-	49,60	264,4
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		24,21	29,56	123,26	934,89
	Всего за второй день		59,91	51,06	185,76	1521,99

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					
54-6г	Рис товарной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	9	6,7	192,3
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,1	2,7	4,4	46,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб в ассортименте	50	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак	610	29,9	17	78,7	587,4
	Обед					
64	Борщ со сметаной и картофелем	250	2,5	3,75	14,75	150,25
166	Каша перловая	200	6,08	4,8	42,24	240
335	Тефтели из говядины с соусом	150	11,813	20,713	17,128	301,433
40	Салат «Винегрет»	100	1,36	6,18	8,44	94,8
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	18,78	92,4
	Всего		25,98	35,8	168,64	1138,48
	Всего за третий день		55,88	52,8	247,34	1725,88

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					
54-1г	Макароны отварные	150	5,7	3,8	35,3	198,6
54-65д	Голень куриная запеченая	100	17,8	18,8	0	240,5
54-13г	Чай со смородиной	200	0,3	0,1	7,2	30,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	500	27,6	23,1	67,1	587,2
	Обед					
5	Суп из овощей	250	1,92	5,86	12,58	115,23
320	Картофель тушеный с овощами	200	3,82	12,2	31,66	244
7	Голень запеченая	100	21,23	17,6	0,07	243,5845
8	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	7,09	6,49	95,83
459	Кисель из концентрата с витамином С	200	-	-	49,60	264,4
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		31,23	43,11	119,19	1055,46
	Всего за четвертый день		58,83	66,21	186,29	1642,66

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					
54-4г	Каша гречневая	150	8,2	9,3	35,9	260
54-5м	Котлета из курицы	90	19,3	4,5	13,3	171,2
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
	Итого за завтрак	530	31,4	15,9	79,5	587,6
	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		59,13	37,02	261,02	1607,92

День: шестой
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					
54-26к	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,8	15,6	35,1	312,3
Пром	Булочка	60	5,9	16,2	15,6	231,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за завтрак	560	14,7	20,3	86,4	587,4
	Обед					
102	Суп гороховый	250	1,1	4,1	7,8	71,7
117	Пюре картофельное	200	4,260	8,070	31,060	213,930
264	Рыба тушеная в томате с овощами и соусом	150	7,3	12,8	10,4	369,46
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,40
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		18,31	30,41	144,34	1094,46
	Всего за шестой день		33,01	50,71	230,74	1681,86

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	4,7	6,2	30,1	194,8
54-20ми-2020	Гуляш из куриной грудки	100	22,9	10,5	3,8	201,1
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	5,1	5,4	70,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Всего		600	31,7	22,1	65,4	587,2
	Обед					
02015	Суп с крупной пшено	250	2,725	6,075	10,6	122,35
602	Плов из мяса птицы	200	15,2	13,2	33,4	394,8
459	Кисель из концентрата с витамином С	200	-	-	49,60	264,4
212/1	Хлеб в ассортименте промышленный	2/40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Всего		20,97	19,63	112,36	873,95
	Всего за седьмой день		52,67	41,73	177,76	1461,15

День: восьмой
Неделя: вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5	Запеканка из творога со сгущенкой	200	45,4	4,6	31,5	349,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Булочка	60	5,2	1,8	34	172,6
пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
	Всего	560	51,7	6,7	80,2	587,6
	Обед					
64	Борщ со сметаной и картофелем	250	2,5	3,75	14,75	150,25
170	Горох отварной	180	21,1	10,2	49,18	349,308
120614	Котлета рубленая из мяса птицы	100	20,8	21,1	16,4	337,5
7	Салат из свежкы 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		49,5	39,06	171,41	1245,39
	Всего за восьмой день		101,2	45,76	251,61	1832,99

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
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе с морковью (минтай)	150	20,1	7,7	2,5	160,1
4-2013	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,4	6,1	3,9	75,9
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
	Итого за завтрак	610	29,2	19,1	74,6	587,3
	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 свежлы 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		48	55,32	196,45	1708,61

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
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	160	6,5	5	39,9	230,7
54-2ми-2020	Гуляш из куриной грудки	100	22,9	10,5	3,8	201,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за завтрак	600	33,4	16	77,3	587,4
	Обед					
65	Щи из свежей капусты , с картофелем со сметаной	250	2,38	8,5	10,92	127,71
163	Макароны запеченные с сыром	200	11,94	16,35	48,9	396,35
8	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	7,09	6,49	95,83
452	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,2	-	67,30	259,6
212/1	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		53,18	48,3	152,37	1559,29