

Согласовано:  
 ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
 потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в  
 Завьяловском, Баевском, Мамонтовском, Родинском, Романовском и  
 Ребрихинских районах

Утверждено:  
 директор МБОУ «Тамбовская СОШ» *Привалова*  
 Н.А.Привалова приказ от 01.09.2023г. № *92*

Меню приготавливаемых блюд на 10 дней  
 Возрастная категория 12 лет и старше  
 Дубровинская ООШ, МБОУ «Тамбовская СОШ» на 2023-2024  
 учебный год

**1-й день понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Пюре из гороха с маслом	200	23,06	5,12	50,84	328,18	№130
	Биточек	90	14	10,4	14,13	205,88	№608
День 1	Соус красный основной	40	0,31	0,9	2,44	18,94	№833
Завтрак	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>41,68</b>	<b>16,94</b>	<b>119,34</b>	<b>752,2</b>	

**2-й день вторник**

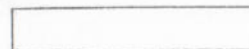
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Каша вязкая с масломи сахаром, молочная манная	250	5,1	5,94	41,75	241,5	№168
День 2	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
Завтрак	Масло сливочное (порц.)	20		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционнo.	30	6,94	8,85		109,2	№42
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,69</b>	<b>31,69</b>	<b>106,33</b>	<b>768,7</b>	

3-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Жаркое по-дамашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	№259
	Кисель	200			15,3	49,6	№648
День 3	Овощи натуральные свежие (помидор)	70	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
Завтрак	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,4</b>	<b>24,3</b>	<b>75,02</b>	<b>608,5</b>	

4-й день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	№679
	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	№227
День 4	Соус красный основной	40	0,31	0,9	2,44	18,94	№833
Завтрак	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>30,03</b>	<b>16,25</b>	<b>96,01</b>	<b>627,47</b>	





5-й день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая я Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	№309
	Тефтели Мясные	100	11,67	19,37	22,35	334,5	№279
День 5	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	№379
Завтрак	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Подгарнировка из кукурузы (консервированной)	60	1,73	4,82	4,82	59,58	№12
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>26,64</b>	<b>32,69</b>	<b>110,46</b>	<b>854,82</b>	

6-й день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая я Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	Каша рассыпчатая перловая	180	5,94	5,8	42,28	244,8	№302
	Котлета	90	14	10,4	14,13	205,88	№608
День 6	Соус красный основной	40	0,31	0,9	2,44	18,94	№833
Завтрак	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Подгарнировка из кукурузы (консервированной)	70	1,73	4,82	4,82	59,58	№12
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>25,63</b>	<b>22,32</b>	<b>113,32</b>	<b>715,2</b>	

## 7-й день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая	№ рецеп.
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	
неделя 2	Плов из отварной птицы	230	19	13,9	54,9	411,85	№406
День 6	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
День 7	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Овощи натуральные свежие (огурец)	70	1,11	0,2	3,86	22,03	№71
Завтрак							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,76</b>	<b>15,1</b>	<b>108,41</b>	<b>619,88</b>	

## 8-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая	№ рецеп.
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	
неделя 2	Каша "Дружба" вязкая	250	8,27	11,05	37,06	269,33	№168
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
День 8	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Масло сливочное (порц.)	20		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционно.	30	6,94	8,85		109,2	№42
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,86</b>	<b>28,5</b>	<b>86,81</b>	<b>639,53</b>	

## 9-й день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая	№ рецеп.
			Б	У	Ц	Ценность, ккал	
неделя 2	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	№128
	Печень тушеная в соусе	90	11,43	15,75	2,51	197	№261
День 9	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	№379
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,05</b>	<b>31,77</b>	<b>81,52</b>	<b>709,8</b>	

## 10-й день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая	№ рецеп.
			Б	У	Ц	Ценность, ккал	
неделя 2	Каша гречневая	180	8,94	6,73	43	276,54	№679
	Птица тушеная (бедро)	90	18,14	14,74	5,69	227,81	№290
День 10	Соус красный основной	40	0,31	0,9	2,44	18,94	№833
Завтрак	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	1,1	0,2	3,8	22	№71
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>32,6</b>	<b>23,06</b>	<b>122,59</b>	<b>836,09</b>	