

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

директор МБОУ «Тамбовская СОШ»

Утверждено:
Н.А. Привалова
приказ от 01.09.2023г. № 93-А

Меню приготавливаемых блюд на 10 дней
Возрастная категория 7-11 лет
Дубровинская ООШ, МБОУ «Тамбовская СОШ» на 2023-2024
учебный год

1-й день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			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
	Итого за завтрак	649	41,68	16,94	119,34	752,2	

2-й день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	№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.)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционно.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Фрукты свежие (банан)	200	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	Итого за завтрак	685	15,2	13,91	113,71	654,36	

3-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			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	
Итого за завтрак		550	25,4	24,3	75,02	608,5	

4-й день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			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	
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	1,5	14,7	70,3	№338
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
Итого за завтрак		730	30,63	17,75	110,71	697,77	

5-й день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	рецеп.
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
Итого за завтрак		590	26,64	32,69	110,46	854,82	

6-й день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	рецеп.
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
Итого за завтрак		630	25,63	22,32	113,32	715,2	

7-й день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	рецеп.
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							
	Итого за завтрак	550	23,76	15,1	108,41	619,88	

8-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	рецеп.
неделя 2	Каша "Дружба" вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213	№168
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
День 8	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
Завтрак	Сыр порционно.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	Итого за завтрак	625	15,2	14,89	22,56	107,52	670,36

9-й день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп.
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	
неделя 2	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	№128
	Печень тушенная 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
	Итого за завтрак	600	23,05	31,77	81,52	709,8	

10-й день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп.
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	
неделя 2	Каша гречневая	180	8,94	6,73	43	276,54	№679
	Птица тушенная (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	Итого за завтрак	620	32,6	23,06	122,59	836,09	

Составил повар:

О.И.Стрельникова