

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Тамбовская СОШ»  
Н.А.Привалова

01.09.23г



**Примерное десятидневное меню МБОУ «Тамбовская средняя общеобразовательная школа»**

**Возрастная категория:** от 12 лет и старше (5-11 класс)

Прием пищи	Наименован ие  блюда	Вес  блюд а	Пищевые вещества			Энергети -  ческая ценность	N  рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200+10	6,11	10,72	32,38	251	181
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	Масло сливочное (пор.)	10	0	8,2	0,1	75	
	Сыр (пор.)	15	3,48	4,43	0	54,6	
<b>итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17,33</b>	<b>26,94</b>	<b>86,8</b>	<b>665,4</b>	
<b>День 2</b>							
	Картофель тушеный с курицей	175	11,02	8,57	16,98	194,25	489
	Овощи натуральные свежие ( помидоры и огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	3

	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
<b>итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>30,99</b>	<b>18,2</b>	<b>91,71</b>	<b>590,45</b>	
<b>День 3</b>							
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	424
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	Масло сливочное (пор.)	10	0	8,2	0,1	75	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,99</b>	<b>22,28</b>	<b>75,22</b>	<b>582,55</b>	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	286
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
<b>итого за</b>		<b>680</b>	<b>30,69</b>	<b>25,44</b>	<b>118,8</b>	<b>841,41</b>	

завтрак							
<b>День 5</b>							
завтрак	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	229
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
	Сыр (пор.)	15	3,48	4,43	0	54,6	
<b>итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>43,67</b>	<b>22,32</b>	<b>112,35</b>	<b>755,6</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная (овсяная, рисовая, ячневая)	200+10	7,82	12,83	34,27	285	182
			7,31	10,98	39,2	286	182
			5,1	10,72	33,42	251	182
	Бутерброд с сыром российским	100	16	16,6	29,66	314	3
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>32,72</b>	<b>38,49</b>	<b>94,86</b>	<b>658</b>	
<b>День 7</b>							
завтрак	котлета	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679

	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	кисель	200	0	0	19,6	80	122
	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,3	
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>31,84</b>	<b>33,88</b>	<b>129,8</b>	<b>972,96</b>	

**День 8**

<b>завтрак</b>	Суп с рыбными консервами	250	8,6	11,36	19,6	223,8	142
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	Масло сливочное (пор.)	10	0	8,2	0,1	75	
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>16,34</b>	<b>23,15</b>	<b>74,02</b>	<b>583,6</b>	

**День 9**

<b>завтрак</b>	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492
	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	Масло сливочное (пор.)	10	0	8,2	0,1	75	
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>32,6</b>	<b>31,54</b>	<b>96,76</b>	<b>706,4</b>	

День 10							
завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	286
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	685
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	
	Сыр (пор.)	15	3,48	4,43	0	54,6	
итого за завтрак		595	39,26	31,25	113,28	787,35	