Утверждаю
Директор
МБОУ «Татаромаклаковская СШ»
_____ С.В. Бунегин

01.09 _____2023 года

# Примерное 10-дневное меню
# МБОУ «Татаромаклаковская СШ»
# на 2023-2024 учебный год.
# Для детей 1-4 классы,
# оплачиваемое за счет субвенций

Меню разработано по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003г.

| Дни | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | № рецепта |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | |
| 1 день | Помидоры свежие | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 103 |
| | Рыба припущенная | 128 | 17,83 | 0,93 | 0,45 | 149,16 | 310 |
| | Макароны отварные | 200,10 | 5,1 | 6,3 | 36,8 | 217,4 | 273 |
| | Какао с молоком | 200,15 | 5,5 | 6,1 | 24,2 | 168,6 | 1025 |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Фрукт | 200 | 3.0 | 0,2 | 43,6 | 98,0 | |
| | Итого за 1 день | 938,15 | 42,82 | 22,63 | 114,95 | 973,51 | |
| 2 день | Бутерброд с сыром | 60 | 5,5 | 5,6 | 0,4 | 73,8 | Раз. бут |
| | Каша рисовая вязкая молочная с маслом и сахаром | 200/10/10 | 8,9 | 17,7 | 50,6 | 395 | 25 |
| | Йогрут | 110 | 3,5 | 15,0 | 24,0 | 153,0 | |
| | Булочка | 100 | 7,53 | 13,9 | 66,0 | 408,7 | 1089 |
| | Кофейный напиток | 200/15 | 1,6 | 1,6 | 18,4 | 91,1 | 1024 |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 2 день | 805,0 | 30,63 | 39,8 | 176,80 | 1171,60 | |
| 3 день | Салат из капусты | 100/5 | 1,62 | 10,08 | 9,55 | 136,44 | 103 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 4,3 | 6,8 | 32,2 | 196,1 | 759 |
| | Чай сладкий | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,4 | 33,62 | |
| | Кексы | 50 | 4,33 | 5,07 | 36,4 | 33,8 | |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 3 день | 720,0 | 17,55 | 23,05 | 134,95 | 911,54 | |
| 4 день | Салат из моркови | 100 | 1,18 | 7,08 | 9,27 | 106,75 | 189 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 10,5 | 8,4 | 8,4 | 149,5 | 658 |
| | Рис отварной | 200 | 2,8 | 10,7 | 27,7 | 220,4 | 642 |
| | Печенье | 50 | 1,6 | 1,4 | 40 | 172 | 1025 |
| | Компот из свежих яблок | 200/15 | - | - | 20 | 75,8 | 933 |
| | Фрукт | 200 | 3.0 | 0,2 | 43,6 | 98,0 | |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 4 день | 965,0 | 26,18 | 28,78 | 190,37 | 927,45 | |
| 5 день | Салат из вареной свеклы | 100 | 1,31 | 9,99 | 7,66 | 126,44 | 189 |
| | Гуляш из | 100 | 7,0 | 11,7 | - | 268,8 | 150 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | говядины | Мясо 50 г вар | | | | | |
| | Макароны отварные | 200/10 | 5,1 | 6,3 | 36,8 | 217,4 | 270 |
| | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40 | 172 | |
| | Компот из сухофруктов | 200/15 | - | - | 20 | 75,8 | 933 |
| | Йогурт | 110 | 3,5 | 15,0 | 24,0 | 153,0 | |
| | Итого за 5 день | 785,0 | 25,61 | 45,39 | 169,86 | 1216,44 | |
| | | | | | | | |
| 6 день | Огурцы солёные | 100 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,3 | 185 |
| | Котлета из курицы | 90 | 22,2/19 | 9,6/8,2 | 7,5/6,4 | 204/174 | 189 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,8 | 32,2 | 196,1 | 759 |
| | Какао с молоком | 200,15 | 5,5 | 6,1 | 24,2 | 168,6 | 1025 |
| | Бутерброд с сыром | 20 | 5,5 | 5,6 | 0,4 | 73,8 | |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 6 день | 725,0 | 33,80 | 31,90 | 99,0 | 782,90 | |
| 7 день | Помидоры свежие | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 103 |
| | Яйцо | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | |
| | Каша пшено-рисовая молочная | 200/10 | 6,3 | 11 | 32,6 | 251,1 | 340 |
| | Блины с маслом | 100/10 | 5,67 | 8,8 | 2,43 | 216,76 | 1086 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 627 |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 7 день | 760,0 | 33,27 | 32,60 | 99,23 | 924,56 | |
| 8 день | Бутерброд с сыром | 60 | 5,5 | 5,6 | 0,4 | 73,8 | Раз.бут |
| | Фрукт | 250 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 98,0 | |
| | Каша гречневая | 200/8 | 6 | 5,2 | 30 | 192 | 25 |
| | Йогурт | 110 | 3,5 | 15 | 24 | 153 | |
| | Кофейный напиток | 200/15 | 1,6 | 1,6 | 18,4 | 91,1 | 1024 |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 8 день | 893,0 | 22,49 | 30,90 | 125,90 | 776,45 | |
| 9 день | Икра из кабачков | 100 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 70,8 | 197 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 10,5 | 8,4 | 8,4 | 149,5 | 658 |
| | Макароны отварные | 200/100 | 5,1 | 6,3 | 36,8 | 217,4 | 270 |
| | Компот из сухофруктов | 200/15 | - | - | 20 | 75.8 | 933 |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 9 день | 775 | 38,03 | 34,97 | 167,10 | 983,70 | |
| 10 день | Помидоры свежие | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 103 |
| | Курица отварная | 130 | 23,3 | 23,5 | 1,6 | 310,4 | 439 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,8 | 32,2 | 196,1 | 759 |
| | Печенье | 20 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 79,12 | |
| | Чай сладкий | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,4 | 33,62 | |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 116 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | |
| | Итого за 10 день | 765,0 | 46,0 | 44,30 | 124,90 | 1,061,50 | |
| | Итого: вес за 10 дней - 8131,15 | | 351,89 | 339,62 | 1434,96 | 9820,97 | |
| | Среднесуточное на 1 день - 813,11 | | 35,18 | 33,96 | 143,46 | 982,09 | |
| Калорийность питания на 10 дней | | | 3164,0 | 3219,0 | 1317,7,0 | 8801,10 | |
| Среднесуточные калории | | | 316,40 | 321,0 | 131,70 | 880,10 | |

Йодированная соль используется

Витаминизация третьих блюд проводится

Приготовление салатов из свежих овощей допускается до 1 марта