



Организация: МЕНЮ МБОУ "Тамар-Уткульская СОШ"
 Название меню: Примерное 10 дневное меню 1-4 классы
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика: Без особенностей
 Срок действия: 02.09.2024г по 30.05.2025г

Неделя 1								
Понедельник								
Завтрак								
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость	
54-1г76	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,56	
54-1м 290	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	67,5	
54-21г49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,45	
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9	
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,93	
Итого за Завтрак		300	27,8	22,9	75	613,2	91,34	
Вторник								
Завтрак								
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость	
54-24к10937	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	19,1	
54-4гн120	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,7	
Пром.385	Мандарин	180	1,4	0,4	13,5	63	56,25	
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,93	
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9	
Итого за Завтрак		640	15,6	12,1	87,3	521,7	34,88	
Среда								
Завтрак								
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость	
54-6г80	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	12,61	
54-14р19390	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	23,09	
54-5соус86	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,89	
54-2хн19	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05	
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90	
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90	
Итого за Завтрак		550	24	11,2	97,4	583,2	52,44	
Четверг								
Завтрак								
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость	
54-11з84	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	12,06	
54-5г56	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	8,42	
54-5м177	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	36,3	
54-3соус324	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63	
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,30	
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45	
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90	
Итого за Завтрак		490	27,2	16,8	79,7	576,7	64,06	
Пятница								
Завтрак								
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость	
54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	11,54	
54-9м 213	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	79,67	
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	30	
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90	
Пром.360	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,4	3,14	
Итого за Завтрак		500	30,8	24,1	77,3	649,7	125,23	

Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-28з10947	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	4,25
54-22м8602	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2	48,4
54-3хн25	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	13,74
Пром.360	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2,18
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	1,13
Итого за Завтрак		540	28,5	8,4	75	489,1	69,7
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-2зб	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	69,06	8,5	3,38
54-21г683	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	2,63
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4	63,93
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,3
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		570	32,92	7,68	117,7	477	75,99
Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-4г54	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,47
54-11р299	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	30,03
Пром.422	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	20,00
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,9	29,3	0,68
Пром.360	Хлеб пшеничный	57	4,3	0,5	28	133,6	2,76
Итого за Завтрак		542	35,9	20,9	85,7	675,1	64,94
Итого за день		542	35,9	20,9	85,7	675,1	64,94
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	15,39
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	57,06
54-2хн19	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Итого за Завтрак		500	38,73	14,79	86,22	632,9	86,3
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1к173	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	27,8
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	15,9
Пром.382	Яблоко	150	0,6	0,5	15,5	68,3	24,00
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Итого за Завтрак		630	17,1	10,5	98,4	556,2	71,5
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценност ь	Стоимос ть
Средние показатели за		553,2	16,1	85,5	607,8	70,03	
Средние показатели за		553,2	16,3	83,5	587,8	70,03	