



Организация: **МЕНЮ МОБУ "Тамар-Уткульская СОШ"**  
Название меню: **Примерное 10 дневное меню на осенний - зимний период**  
Возрастная категория: **от 7 до 11 лет**  
Характеристика: **Без особенностей**  
Срок действия: **01.09. 2023 - 29.02. 2024г**

| <b>Неделя 1</b>    |                                      |       |       |      |          |              |           |
|--------------------|--------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| <b>Понедельник</b> |                                      |       |       |      |          |              |           |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| № 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      |
| 54-21гн49          | 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   |                                      | 500   | 27,8  | 22,9 | 75       | 618,4        | 91,34     |
| <b>Вторник</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| № 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        | 84,88     |
| <b>Среда</b>       |                                      |       |       |      |          |              |           |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| № 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     |
| 54-3соус324        | Соус красный основной                | 40    | 1,3   | 1    | 3,6      | 28,2         | 3,63      |
| 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     | 586,2        | 52,44     |
| <b>Четверг</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| № 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   |                                      | 590   | 27,2  | 16,8 | 79,7     | 578,7        | 66,06     |
| <b>Пятница</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |       |       |      |          |              |           |
| № 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        | 125,25    |

## 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 |
|------------------|--------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-2з6           | Огурец в нарезке         | 60    | 0,5   | 0,1  | 1,5      | 8,5          | 3,38      |
| 54-21г683        | Горошница                | 150   | 14,5  | 1,3  | 33,8     | 204,8        | 2,63      |
| 54-25м1          | Курица тушеная с овощами | 100   | 14,12 | 5,78 | 4,46     | 126,5        | 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 |                          | 560   | 32,92 | 7,68 | 69,06    | 477,1        | 75,59     |

## 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   | 38,78 | 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<br>ы | Эн.<br>ценност<br>ь | Стоимос<br>ть |
|-------------------------------|-------|-------|------|--------------|---------------------|---------------|
| Средние показатели за Завтрак | 553,2 | 26,6  | 16,3 | 83,5         | 587,8               | 70,03         |
| Средние показатели за период  | 553,2 | 26,6  | 16,3 | 83,5         | 587,8               | 70,03         |