



Организация: МЕНЮ МОБУ "Тамар-Уткульская СОШ"  
 Название меню: Примерное 10 дневное меню для 5-11кл

Характеристика: Без особенностей  
 Срок действия: 02.09.2024-30.05.2025 г

| 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      |
| 54-3соус324      | Соус красный основной          | 40    | 1,3   | 1    | 3,6      | 28,2         | 3,63      |
| 54-2 гн          | Чай с сахаром                  | 200   | 0,19  | 0,4  | 0,6      | 1,4          | 1,9       |
| 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 |                                | 450   | 11,09 | 6,8  | 64,6     | 355,3        | 17,29     |
| 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      |
| 54-2 гн          | Чай с сахаром                  | 200   | 0,19  | 0,4  | 0,6      | 1,4          | 1,9       |
| 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 |                                | 460   | 12,79 | 11   | 65,8     | 409,2        | 23,83     |
| 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     |
| 54-3соус324      | Соус красный основной          | 40    | 1,3   | 1    | 3,6      | 28,2         | 3,63      |
| 54-2 гн          | Чай с сахаром                  | 200   | 0,19  | 0,4  | 0,6      | 1,4          | 1,9       |
| 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 |                                | 470   | 10,89 | 7,4  | 76,3     | 406,4        | 21,2      |
| Четверг          |                                |       |       |      |          |              |           |
| Завтрак          |                                |       |       |      |          |              |           |
| № рецептуры      | Название блюда                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
| 54-5г56          | Каша перловая рассыпчатая      | 150   | 4,4   | 5,3  | 30,5     | 187,1        | 8,42      |
| 54-3соус324      | Соус красный основной          | 40    | 1,3   | 1    | 3,6      | 28,2         | 3,63      |
| 54-2 гн          | Чай с сахаром                  | 200   | 0,19  | 0,4  | 0,6      | 1,4          | 1,9       |
| 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 |                                | 440   | 9,49  | 7,1  | 67,4     | 326,1        | 16,3      |
| Пятница          |                                |       |       |      |          |              |           |

| <b>Завтрак</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
|-------------------------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| № рецептуры             | Название блюда                  | Выход      | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность | Стоимость    |
| 54-27к                  | Каша молочная манная            | 200        | 5,35         | 5,74        | 25,29        | 174,3        | 18,3         |
| 54-2 гн                 | Чай с сахаром                   | 200        | 0,19         | 0,4         | 0,6          | 1,4          | 1,9          |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>485</b> | <b>11,74</b> | <b>6,84</b> | <b>65,79</b> | <b>367,2</b> | <b>24,24</b> |
| <b>Неделя 2</b>         |                                 |            |              |             |              |              |              |
| <b>Понедельник</b>      |                                 |            |              |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| № рецептуры             | Название блюда                  | Выход      | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность | Стоимость    |
| 54-22м8602              | Рагу из курицы                  | 210        | 22           | 7,4         | 18,4         | 228,2        | 37,11        |
| 54-2 гн                 | Чай с сахаром                   | 200        | 0,19         | 0,4         | 0,6          | 1,4          | 1,9          |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>480</b> | <b>27,29</b> | <b>8,5</b>  | <b>51</b>    | <b>384</b>   | <b>42,2</b>  |
| <b>Вторник</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| № рецептуры             | Название блюда                  | Выход      | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность | Стоимость    |
| 54-21г683               | Горошница                       | 150        | 14,5         | 1,3         | 33,8         | 204,8        | 2,63         |
| 54-3соус324             | Соус красный основной           | 40         | 1,3          | 1           | 3,6          | 28,2         | 3,63         |
| 54-2 гн                 | Чай с сахаром                   | 200        | 0,19         | 0,4         | 0,6          | 1,4          | 1,9          |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>440</b> | <b>19,99</b> | <b>3,1</b>  | <b>60,7</b>  | <b>343,8</b> | <b>10,51</b> |
| <b>Среда</b>            |                                 |            |              |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| № 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        |
| 54-3соус324             | Соус красный основной           | 40         | 1,3          | 1           | 3,6          | 28,2         | 3,63         |
| 54-2 гн                 | Чай с сахаром                   | 200        | 0,19         | 0,4         | 0,6          | 1,4          | 1,9          |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>462</b> | <b>14,99</b> | <b>8,4</b>  | <b>74</b>    | <b>446,4</b> | <b>20,44</b> |
| <b>Четверг</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| № рецептуры             | Название блюда                  | Выход      | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность | Стоимость    |
| 54-12м                  | Плов из из курицы               | 200        | 27,23        | 8,09        | 33,22        | 314,6        | 34,3         |
| 54-2 гн                 | Чай с сахаром                   | 200        | 0,19         | 0,4         | 0,6          | 1,4          | 1,9          |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>480</b> | <b>33,22</b> | <b>9,19</b> | <b>71,22</b> | <b>495,7</b> | <b>40</b>    |
| <b>Пятница</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |            |              |             |              |              |              |
| № рецептуры             | Название блюда                  | Выход      | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность | Стоимость    |
| 54-1к173                | Каша жидкая молочная кукурузная | 200        | 5,9          | 5,8         | 33           | 207,8        | 13,37        |
| 54-2 гн                 | Чай с сахаром                   | 200        | 0,19         | 0,4         | 0,6          | 1,4          | 1,9          |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>480</b> | <b>11,99</b> | <b>6,9</b>  | <b>71</b>    | <b>388,9</b> | <b>19,07</b> |