

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Татауровская средняя общеобразовательная школа"



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ "Татауровская СОШ"  
В.А. Зарифулин

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Обед возрастная категория обучающихся 11-17 лет

Осень - Зима 2024- 2025 г.г.

Выполнила: повар Молокова Н.В.

Меню приготавливаемых блюд 1 неделя . Период: Осень - Зима 2024г - 2025г.

с 5 по 11 классы

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Помидоры (порционно)	50	0,5	0,13	7,63	33,63	ТТК 112	
	Пельмени с бульоном	250	8,51	5,87	27,71	182,5	ТТК	
	Рагу овощное с мясным фаршем	300	21	29,07	45,98	489,01	ТТК	
	Компот из изюма	200	0	0	24	100	54-4хн	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТК 1.5	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТК 1.6	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>875</b>	<b>34,82</b>	<b>35,77</b>	<b>123,99</b>	<b>937,39</b>	
День 2	Огурцы (порционно)	50	0,38	1,25	6,25	37,75	ТТК 112	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,46	8,56	48,74	250	54-12с	
	Котлета мясная	100	18,6	13,5	19,6	278	ТТК 101	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,2	9,8	29,2	202	54-4г	
	Соус молочный	20	0,4	1,04	1,42	16,8	54-5соус	
	Чай с сахаром	200	0,17	0	8,67	46,67	ТТК	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТК	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>845</b>	<b>33,02</b>	<b>34,85</b>	<b>132,55</b>	<b>963,47</b>	
	День 3	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,05	2,5	5,15	49	ТТК 6
Рассольник ленинградский		250	2,4	5,7	15,7	130	ТК 56	
Плов с мясом		240	11,2	9,4	13,5	195,6	ТТК 12.5-240	
Напиток из шиповника		200	0,33	0,17	19,83	83,33	54-13хн	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК	
шоколад молочный		15	2,23	4,8	1,06	70		
<b>Итого завтрак</b>		<b>830</b>	<b>22,02</b>	<b>23,27</b>	<b>73,91</b>	<b>660,18</b>		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак		50	1,1	0,2	5,6	29	54-213
	Кукуруза консервированная						
	Суп картофельный с клецками	200	3,86	2,16	37,52	149,6	54-6с
	Голубцы ленивые	100	14,45	19,21	8,72	261,39	54-3м
	Макаронны изделия отварные	200	8	8,1	48,9	311	ТТК 227
	соус красный основной	20	0,22	0,4	1,24	9,6	54-3соус
	Компот из кураги	200	0,8	0	20,8	81,2	54-2хн
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК
	<b>Итого завтрак</b>	<b>845</b>	<b>33,24</b>	<b>30,77</b>	<b>141,45</b>	<b>974,04</b>	
	День 5 Завтрак		50	1,55	0,1	3,25	20
Горошек зеленый консервированный							
Щи из свежей капусты с картофелем		200	3,13	8,05	32,6	151,68	54-1с
Чай с лимоном и сахаром		200	0,17	0	11,33	46,67	54-3г.н.
Каша рисовая рассыпчатая		220	5,4	8,9	55	331	ТТК 187
Сосиска отварная молочная		80	12,95	18,2	75	225	
соус белый основной		25	0,15	0,9	0,9	25	ТТК 252
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
Пряник		30	2,1	2,2	25,2	127,1	
<b>Итого завтрак</b>		<b>880</b>	<b>30,26</b>	<b>39,05</b>	<b>221,95</b>	<b>1058,7</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>			30,672	32,742	138,77	918,756	

2 неделя

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Помидоры (порционно)	50	0,55	0,1	1,9	12	54-33	
	Суп с фрикадельками и домашней лапшой	200	10,06	8,56	70,54	351,8	217	
	Плов с колбасой	300	12,72	22,41	20,48	331,17	54-12М	
	Компот из чернослива	200	0	0	8	32	54-3хн	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК	
	Конфета шоколадная	15	2,23	4,8	1,06	70		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>840</b>	<b>30,37</b>	<b>36,57</b>	<b>120,65</b>	<b>929,22</b>		
День 2	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29	54-213	
	Суп гороховый	250	8,25	8,2	40,17	254,75	54-8с	
	Буузы	200	14,08	24,31	49,61	513,27	ТТК	
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,17	0	14,83	63,5	54-1хн	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК	
		<b>Итого завтрак</b>	<b>775</b>	<b>30,41</b>	<b>33,41</b>	<b>128,88</b>	<b>992,77</b>	
День 3	Салат из белокочанной капусты с яблоком	50	1,36	2,35	1,73	33,16	54-93	
	Суп картофельный с вермишелью	250	10,09	6,8	43,96	234,75	54-7с	
	Тефтели мясные	100	7,4	9,1	9,6	150	54-16м	
	Картофельное пюре	230	4,7	7,4	30,7	216	ТК 146	
	Соус сметанный	20	0,38	1,04	1,14	15,6	54-1соус	
	Напиток из шиповника	200	0,33	0,17	19,83	83,33	54-13хн	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК	
		<b>Итого завтрак</b>	<b>925</b>	<b>29,07</b>	<b>27,56</b>	<b>125,63</b>	<b>865,09</b>	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак							
	Огурцы (порционно)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	54-23
	Борщ с капустой	250	3,46	2,36	36,74	157	169
	Колобки мясные	100	13,64	18,06	11,1	236,61	ТТК
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	54-1г
	Соус красный основной	20	0,22	0,4	1,24	9,6	54-3соус
	Сок (т/лак)	200	1	0,2	14,2	73,81	54-11г
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК
	<b>Итого завтрак</b>	<b>895</b>	<b>30,28</b>	<b>31,77</b>	<b>120,9</b>	<b>884,77</b>	
	День 5 Завтрак						
Горошек зеленый консервированный		50	1,55	0,1	3,25	20	54-203
Рассольник ленинградский		250	2,4	5,7	15,7	130	ТК 56
Каша гречневая рассыпчатая		200	5,2	9,8	29,2	202	54-4г
соус белый основной		25	0,15	0,9	0,9	25	ТТК 252
Котлета мясная		100	18,6	13,5	19,6	378	ТТК 101
чай с сахаром		200	0,17	0	8,67	46,67	883
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	8,35	48,25	ТТК
шоколад молочный		15	2,23	4,8	1,06	70	
<b>Итого завтрак</b>		<b>915</b>	<b>35,11</b>	<b>35,5</b>	<b>97,05</b>	<b>1003,92</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>			31,048	32,962	118,612	935,154	