

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Татауровская средняя общеобразовательная школа"



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ "Татауровская СОШ"

В.А. Зарифулин

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак возрастная категория обучающихся 7-11 лет

Осень - Зима 2024- 2025 г.г.

Выполнила : повар Молокова Н.В.

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

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | |
|------------|----------------------------|--|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/5 | 6,7 | 8,2 | 30 | 223 | ТК 208 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 | ТК 320 |
| | | Шоколад молочный | 15 | 2,23 | 4,8 | 1,06 | 70 | |
| | | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК 1.5 |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 |
| | | Банан | 180 | 3,36 | 1,32 | 47,04 | 215 | |
| | | Итого завтрак | 630 | 19,21 | 17,97 | 112,12 | 712,75 | |
| День 2 | Макаронные изделия с сыром | Макаронные изделия с сыром | 180/5 | 8,7 | 13,4 | 29,4 | 279 | ТК 229 |
| | | Яйцо отварное | 1 шт | 4,8 | 4,4 | 0,2 | 59 | ТТК 10.1 |
| | | Чай с молоком | 200 | 1,17 | 4,33 | 12,67 | 94,9 | 54-4гн |
| | | Пряник яшкена | 30 | 2,1 | 2,2 | 25,2 | 127,1 | |
| | | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК 1.5 |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 |
| | | Итого завтрак | 581 | 20,39 | 24,88 | 87,89 | 669,75 | |
| День 3 | Пельмени с бульоном | Пельмени с бульоном | 250 | 8,51 | 5,87 | 27,71 | 182,5 | ТТК |
| | | яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | |
| | | чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0 | 8,67 | 46,67 | 54-2 гн |
| | | Печенье яшкено | 40 | 5,2 | 11,2 | 26,4 | 184,4 | |
| | | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК 1.5 |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 |
| | | Итого завтрак | 690 | 18,01 | 18,22 | 97,9 | 593,62 | |

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со стуженным молоком | 150/20 | 27,7 | 20,3 | 35,5 | 438 | ТК 239 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,17 | 0 | 11,33 | 46,67 | 54-3ГН |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК1.5 |
| | груша | 100 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 495 | 30,44 | 21,01 | 73,6 | 614,43 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 4,5 | 7,3 | 27,6 | 196 | ТК 207 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,0 | 2,8 | 16,6 | 101 | 54-23ГН |
| | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК1.5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 |
| | Йогурт | 200 | 6,5 | 2 | 28,2 | 155 | ТТК |
| | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 645 | 14,72 | 20,95 | 92,92 | 636,75 | |
| Среднее значение за неделю | | | 20,554 | 20,606 | 92,886 | 645,46 | |

2 неделя

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 5,5 | 7,4 | 27,3 | 200 | ТК 205 |
| | печенье | 25 | 7,5 | 11,2 | 20,5 | 184,2 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0 | 8,67 | 46,67 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК1.5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 |
| | банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | ТК 338 |
| | Итого завтрак | 610 | 19,05 | 19,91 | 105,39 | 682,38 | |
| День 2 | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 180/5 | 7,26 | 10,12 | 41,64 | 282,51 | ТК 196 |
| | сыр (порциями) | 20 | 5,26 | 5,32 | 0 | 70 | ТК 1.4 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,0 | 2,8 | 16,6 | 101 | 54-23гн |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК1.5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 |
| | Сок (т/пак) | 200 | 5 | 0,3 | 24 | 80 | |
| | Итого завтрак | 675 | 21,14 | 19,09 | 102,66 | 643,26 | |
| День 3 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 150/5 | 14,6 | 21,6 | 2,6 | 263 | ТК 234 |
| | Сосиска молочная отварная | 80 | 2,05 | 1,06 | 0,6 | 130,73 | 536 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,17 | 0 | 11,33 | 46,67 | 54-3гн |
| | булочка | 50 | 3,9 | 2,8 | 26,8 | 152 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК |
| Итого завтрак | 510 | 22,69 | 25,71 | 53,4 | 653,9 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/5 | 6,7 | 8,2 | 30 | 223 | ТК 208 | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | ТХ 1.3 | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 95 | ТК 320 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 | |
| | Зефир | 50 | 0,4 | 0,05 | 38,2 | 159 | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 495 | 14,12 | 20,2 | 102,32 | 661,75 | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронны, запеченные изделия с сыром | 180/5 | 8,7 | 13,4 | 29,4 | 279 | ТК 229 | |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 70 | 54-4ГН | |
| | Шоколад молочный | 15 | 2,23 | 4,8 | 1,06 | 70 | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 61,5 | ТТК 1.5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 48,25 | ТТК 1.6 | |
| | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 450 | 14,75 | 18,85 | 68,08 | 528,75 | | |
| | Среднее значение за неделю | | 18,35 | 20,752 | 86,37 | 634 | | |