

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 недели . 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							
Завтрак	Макаронны, запеченные 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 яшклина	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							
Завтрак	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 яшклина	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	TK 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	TK 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	TK 196
	сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70	TK 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	TK 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		
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	