

УТВЕРЖДАЮ:



« 25 » января 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

директор БОУ Тарногского муниципального округа Вологодской области «Тарногская средняя школа» *В.О. Дерда*



« 25 » января 2024г.

**Меню приготавливаемых блюд
БОУ «Тарногская средняя школа»**

Возрастная категория: 12 лет и старше для обучающихся с ОВЗ

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цене. (ккал) |
|----------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша Дружба на молоке с маслом | 200/5 | 6,53 | 6,63 | 39,21 | 243,29 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,96 | 0,72 | 18,51 | 100,14 |
| | Итого | | 13,77 | 7,59 | 72,48 | 413,93 |
| Обед | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с бобовыми с грудкой куриной с зеленью | 250/12,5/2,5 | 9,07 | 8,05 | 21,19 | 193,94 |
| 732 | Котлета рубленая из цыпленка с соусом | 100/50 | 21,55 | 24,95 | 19,02 | 387,48 |
| 465 | Рис отварной | 200 | 5,07 | 7,24 | 52,97 | 297,35 |
| | Огурцы свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| 773 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 136,60 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | Итого | | 38,97 | 41,45 | 139,18 | 1 099,46 |
| | Всего | | 52,74 | 49,04 | 211,66 | 1 513,39 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша пшенная на молоке с маслом | 200/5 | 7,08 | 7,05 | 32,69 | 223,19 |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке цельном | 200 | 1,45 | 1,25 | 22,36 | 133,76 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 10,81 | 8,54 | 69,81 | 427,45 |
| Обед | | | | | | |
| 109 | Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной со сметаной | 50/12,5/10/2, | 5,17 | 9,15 | 14,07 | 160,28 |
| 416 | Шницель мясной с соусом | 100/50 | 21,30 | 24,72 | 19,02 | 383,65 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,77 | 5,36 | 43,16 | 248,19 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | Итого | | 35,69 | 40,10 | 106,64 | 930,58 |
| | Всего | | 46,50 | 48,64 | 176,46 | 1 358,03 |
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша гречневая на молоке с маслом | 200/5 | 6,14 | 6,62 | 23,03 | 176,63 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 8,62 | 6,86 | 52,76 | 306,98 |
| Обед | | | | | | |
| 129 | Рассольник ленинградский с крупой рисовой с грудкой куриной | 250/12,5/10 | 6,64 | 10,22 | 20,37 | 201,02 |
| 732 | Котлета рубленая из цыпленка с соусом | 100/50 | 21,55 | 24,95 | 19,02 | 387,48 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,58 | 2,77 | 47,96 | 258,72 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,08 | 31,56 | 130,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 41,66 | 38,27 | 133,67 | 1 048,52 |
| | Всего | | 50,28 | 45,13 | 186,43 | 1 355,50 |
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша рисовая на молоке с маслом | 200/5 | 5,53 | 6,12 | 38,89 | 233,31 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,96 | 0,72 | 18,51 | 100,14 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 12,77 | 7,08 | 72,15 | 403,95 |
| Обед | | | | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной со сметаной | 250/12,5/10 | 5,00 | 9,17 | 10,09 | 144,05 |
| 394 | Жаркое по-домашнему | 260 | 17,47 | 20,52 | 36,28 | 400,42 |
| | Помидоры свежие парниковые | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | Итого | | 25,86 | 30,28 | 79,09 | 695,52 |
| | Всего | | 38,63 | 37,36 | 151,24 | 1 099,47 |
| 5 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом | 200/5 | 6,38 | 7,73 | 25,30 | 196,86 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 8,86 | 7,97 | 55,03 | 327,21 |
| Обед | | | | | | |
| 174 | Суп Крестьянский с крупой рисовой с цыпленком со сметаной | 250/12,5/10 | 5,22 | 9,23 | 15,58 | 167,16 |
| 439 | Цыпленок отварной с маслом | 100/5 | 22,88 | 23,26 | 0,28 | 302,44 |
| 472 | Пюре картофельное на молоке цельном | 180 | 4,95 | 1,54 | 34,96 | 174,15 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цене. (ккал) |
|----------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,08 | 31,56 | 130,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 35,94 | 34,36 | 97,14 | 845,05 |
| | Всего | | 44,80 | 42,33 | 152,17 | 1 172,26 |
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша Дружба | 200/5 | - | - | - | - |
| 642 | Какао с молоком | 200 | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | - | - | - | - |
| | Итого | | - | - | - | - |
| Обед | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12,5 | - | - | - | - |
| 416 | Котлета мясная | 100 | 12,78 | 32,24 | 15,92 | 405,18 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,77 | 5,36 | 43,16 | 248,19 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | Итого | | 22,00 | 38,47 | 89,48 | 791,82 |
| | Всего | | 22,00 | 38,47 | 89,48 | 791,82 |
| 7 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200/5 | 7,08 | 7,05 | 32,69 | 223,19 |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке цельном | 200 | 1,45 | 1,25 | 22,36 | 133,76 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 10,81 | 8,54 | 69,81 | 427,45 |
| Обед | | | | | | |
| 109 | Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной со сметаной | 50/12,5/10/2, | 5,17 | 9,15 | 14,07 | 160,28 |
| 215 | Рагу из овощей с цыпленком | 200/50 | 15,61 | 20,41 | 25,85 | 351,22 |
| | Огурцы свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| 585 | Компот из свежих плодов яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 114,56 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | Итого | | 23,94 | 30,25 | 84,57 | 710,76 |
| | Всего | | 34,74 | 38,78 | 154,39 | 1 138,21 |
| 8 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша гречневая на молоке с маслом | 200/5 | 6,14 | 6,62 | 23,03 | 176,63 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 8,62 | 6,86 | 52,76 | 306,98 |
| Обед | | | | | | |
| 129 | Рассольник ленинградский с крупой рисовой с грудкой куриной | 250/12,5/10 | 6,64 | 10,22 | 20,37 | 201,02 |
| 324 | Котлета рыбная с маслом | 100/5 | 12,47 | 12,22 | 15,88 | 223,29 |
| 472 | Пюре картофельное на молоке цельном | 180 | 4,95 | 1,54 | 34,96 | 174,15 |
| | Помидоры свежие парниковые | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 27,10 | 24,33 | 102,84 | 740,82 |
| | Всего | | 35,72 | 31,18 | 155,60 | 1 047,80 |
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша рисовая на молоке с маслом | 200/5 | 5,53 | 6,12 | 38,89 | 233,31 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4,96 | 0,72 | 18,51 | 100,14 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 12,77 | 7,08 | 72,15 | 403,95 |
| Обед | | | | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной со сметаной | 250/12,5/10 | 5,00 | 9,17 | 10,09 | 144,05 |
| 416 | Котлета мясная | 100 | 12,78 | 32,24 | 15,92 | 405,18 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,77 | 5,36 | 43,16 | 248,19 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,08 | 31,56 | 130,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | Итого | | 27,80 | 47,33 | 116,58 | 1 007,42 |
| | Всего | | 40,56 | 54,41 | 188,73 | 1 411,37 |
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| т.4ст.149 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом | 200/5 | 6,38 | 7,73 | 25,30 | 196,86 |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке цельном | 200 | 1,45 | 1,25 | 22,36 | 133,76 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 10,11 | 9,22 | 62,42 | 401,12 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цене. (ккал) |
|---------------------------|---|------------------|----------------------|--------|----------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Обед | | | | | | |
| 174 | Суп Крестьянский с крупой рисовой с цыпленком со сметаной | 250/12,5/10 | 5,22 | 9,23 | 15,58 | 167,16 |
| 732 | Котлета рубленая из цыпленка с маслом | 100/5 | 21,20 | 27,54 | 15,99 | 397,06 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,58 | 2,77 | 47,96 | 258,72 |
| | Помидоры свежие парниковые | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| 629 | Чай заварка с сахаром | 200/15 | 0,20 | - | 14,97 | 59,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | 40,04 | 39,88 | 111,16 | 965,29 |
| | Всего | | 50,14 | 49,11 | 173,58 | 1 366,41 |
| ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО: | | | 416,12 | 434,44 | 1 639,74 | |
| ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение | | | 1,00 | 1,04 | 3,94 | |