

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	