

УТВЕРЖДАЮ:



« 25 » января 2024г.

СОГЛАСОВАНО:



директор БОУ Тарногского муниципального округа Вологодской области «Тарногская средняя школа» Дердяй В.О.  
« 25 » января 2024г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**БОУ «Тарногская средняя школа»**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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		29,91	33,39	117,99	905,52
	<b>Всего</b>		29,91	33,39	117,99	905,52
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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		30,52	30,95	92,58	770,29
	<b>Всего</b>		30,52	30,95	92,58	770,29
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого		35,74	28,97	119,11	881,80
	<b>Всего</b>		35,74	28,97	119,11	881,80
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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		20,86	21,10	68,99	551,47
	<b>Всего</b>		20,86	21,10	68,99	551,47
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
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		30,72	25,13	81,56	677,89
	<b>Всего</b>		30,72	25,13	81,56	677,89
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
416	Котлета мясная	100/50	12,78	32,24	15,92	405,16
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
	<b>Всего</b>		22,00	38,47	89,48	791,82
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
215	Рагу из овощей с цыпленком	200/50	15,61	20,41	25,65	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		18,76	21,10	70,51	550,48
	<b>Всего</b>		18,76	21,10	70,51	550,48
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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		20,46	14,10	82,47	539,79
	<b>Всего</b>		20,46	14,10	82,47	539,79
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
416	Котлета мясная	100	12,78	32,24	15,92	405,16
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		22,79	38,16	106,49	863,37
	<b>Всего</b>		22,79	38,16	106,49	863,37
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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		34,81	30,65	95,58	798,13
	<b>Всего</b>		34,81	30,65	95,58	798,13
<b>ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:</b>			266,57	282,03	924,75	