

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Тарская начальная
общеобразовательная школа»
Тарского муниципального района
Омской области
_____/Бабич С.А./
«30» августа 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

*для обучающихся 1-4 классов
БОУ «Тарская начальная общеобразовательная школа»
(1 смена)
на 2024-2025 учебный год*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|-----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| | Итого за Завтрак | 625 | 10,2 | 17,6 | 70 | 479,5 |

Неделя: 1

День: вторник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Банан | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 22,7 | 25,1 | 75,3 | 617,3 |

Неделя: 1

День: среда

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-23м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 70 | 1,9 | 2,7 | 3 | 43,7 |
| 54-4гн | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 26,4 | 14,9 | 85,1 | 581 |

Неделя: 1**День: четверг**

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|---------------------------------|------------|------------------|-------------|-----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,9 | 5,8 | 33 | 207,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,5 | 15,9 | 79,2 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 13 | 16,9 | 70 | 483,5 |

Неделя: 1**День: пятница**

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|-------------------------|------------|------------------|-----------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 60 | 2 | 1,5 | 5,3 | 42,4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Итого за Завтрак | 640 | 31,5 | 15 | 90,3 | 622,3 |

Неделя: 2**День: понедельник**

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Морс из клюквы | 200 | 0,8 | 0,3 | 24,4 | 103,1 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 19,3 | 19 | 93 | 620,2 |

Неделя: 2

День: вторник

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12,5 | 6,7 | 5,7 | 132,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб бородинский | 40 | 2,7 | 0,5 | 15,9 | 79,2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| | Итого за Завтрак | 635 | 25,1 | 21,1 | 92,6 | 660,9 |

Неделя: 2

День: среда

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-1г | Макаронны отварные | 200 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | | |

Неделя: 2

День: пятница

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 28,9 | 401,7 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 0,1 | 0 | 13 | 52,3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 43,4 | 14,8 | 91,7 | 674,1 |