

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»
(2 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	
ОБЕД						
53-19з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
	Итого за Обед	785	32,3	32,4	102,6	831

Неделя: 1

День: вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-3соус	Соус красный основной	80	2,6	1,9	7,1	56,5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	865	31,5	24	106,2	767,4

Неделя: 1**День: среда**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	Итого за Обед	790	43,6	22,7	114,2	835,1

Неделя: 1**День: четверг**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
54-22хн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	770	35,6	29,9	91,5	776,9

Неделя: 1**День: пятница**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
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
54-1соус	Соус сметанный	80	1,2	6,6	2,6	74,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	Итого за Обед	860	41,3	29	103,3	840,3

Неделя: 2**День: понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
Пром.	Морс из клюквы	200	0,8	0,3	24,4	103,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	760	33,9	27,2	107,4	809,1

Неделя: 2**День: вторник**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	815	29,7	26,6	106,2	783,4

Неделя: 2**День: среда**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-23	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-3соус	Соус красный основной	80	2,6	1,9	7,1	56,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	910	40,4	16,1	142,4	876

Неделя: 2**День: четверг**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	770	41,6	28,4	87,3	770,5

Неделя: 2

День: пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
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	80	2,6	1,9	7,1	56,5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	860	35,6	22,8	113,5	802,7