

Согласовано
с Управлением Роспотребнадзора
по РТ



И подтверждаю:
Директор МБОУ
Тарлагаской СОШ
Ч.Н.Байкара

**Типовое десятидневное меню для обучающихся
МБОУ Тарлагаской СОШ Пий-Хемского кожууна РТ
(возраст 7- 14 лет) на 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник 1					
	Завтрак					
164	Каша манная	250	9,4	4,6	22,3	170
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		550				530
	Обед					
101	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6
246	Гуляш из мяса	100	12,02	10,6	3,36	160,37
303	Гречка рассыпчатая	180	9,31	10,72	45,72	210,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		780				747,97
	Вторник 1					
	Завтрак					
966	Кефир	200	5,8	5	8	106
112	Манник со сгущенным молоком	100	10	15	95	271
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		600				757,2
	Обед					
82	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	2,816	1,408	1,408	140,8
265	Плов	200	18,9	15,6	18,6	285,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,33	103
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		740				827,6
	Среда 1					
	Завтрак					
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325

375	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		500				617
	Обед					
113- 114	Суп-лапша домашняя с курицей	200	2,58	7,25	13,3	132,25
94	Жаркое по -домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74
350	Кисель из брусники или из концентрата	200	0	0	26	106
68	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	7,47	130
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		800				846,99
	Четверг 1					
	Завтрак					
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,01	5,5	16,39	134,25
350	Кисель из брусники или из концентрата	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		500				475,25
	Обед					
71	Суп с рыбными консервами	200	10,58	6,83	16,25	125,72
139	Капуста тушеная с мясом	250	5	8,3	23	188
б/н	Чай с медом	200	0	0	3	11,8
б/н	Фрукт	130	1,2	0,4	14,4	68,3
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		880				628,82
	Пятница 1					
	Завтрак					
349	Каша вязкая молочная пшеничная	200	11,2	10	53,71	350,91
378	Чай на молоке	200	4,2	4,8	22,04	144
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		500				729,91
	Обед					
96	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	3,79	6,27	16,43	130,86
250	Бефстроганов из говядины	80	14,59	14,99	2,19	202,67
203	Гарнир: макароны отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5
112	Сдоба обыкновенная	100	7,9	9,4	55,5	339
379	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		870				1339,03

	Суббота 1					
	Завтрак					
164	Каша манная	250	9,4	4,6	22,3	170
375	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		550				462
	Понедельник 2					
	Завтрак					
112	Манник со сгущенным молоком	100	10	15	95	271
379	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		400				681
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89
246	Гуляш из мяса	100	12,02	10,6	3,36	160,37
303	Гречка рассыпчатая	180	9,31	10,72	45,72	210
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		780				819,37
	Вторник 2					
	Завтрак					
349	Каша вязкая молочная рисовая	200	11,2	10	53,71	350,91
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		500				644,91
	Обед					
98	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	200	9,45	6,27	14,18	122,69
279	Тефтели из говядины	80	12,05	7,21	10,22	155
302	Гарнир: перловка	180	10,35	7,31	46,37	244,26
б/н	Чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		760				768,75
	Среда 2					
	Завтрак					
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
349	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,33	103
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		340				401
	Обед					
102	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	7,35	3,46	19,23	114,21
265	Плов	200	18,9	15,6	18,6	285,8

79	Салат из белокачанной капусты	70	1,82	3,5	2,17	48,3
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		770				783,31
	Четверг 2					
	Завтрак					
182	Каша кукурузная	200	7,44	4,65	16,2	136,41
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		500				430,41
	Обед					
99	Щи с мясом	200	3,69	4,86	10,16	100,2
228	Рыба припущенная с соусом сметанным	120	20,65	11,68	3,35	200
203	Гарнир: макароны отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5
б/н	Мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		940				1005,2
	Пятница 2					
	Завтрак					
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		360				453,4
	Обед					
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	6,03	1,28	21,04	165,5
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2
406,467	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	3,79	5,14	19,54	136,8
378	Чай на молоке	200	4,2	4,8	22,04	144
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		730				880,5
	Суббота 2					
	Завтрак					
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,01	5,5	16,39	134,25
350	Кисель из брусники или из концентрата	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235
		500				475,25