

Согласовано
с Управлением Роспотребнадзора
по РТ



Подтверждаю:
Директор МБОУ
Тарлагатской СОШ
Ч.Н.Байкара

**Типовое десятидневное меню для обучающихся
МБОУ Тарлагатской СОШ Пий-Хемского козууна РТ
(возраст 7- 11 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					
	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					
	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					
	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					
	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					
	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					
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					
	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	9,34	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					
	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					
	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 белокочанной 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					
	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					
	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					
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