



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Тамбарской ООШ  
Е.В. Тарабанова

**Примерное 10 - дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для детей от 7 до 18 лет  
МБОУ Тамбарской ООШ**

день: понедельник  
неделя: первая  
сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 7-18

| № рец.             | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины, мг   |                |       | Минеральные вещества |      |
|--------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------|----------------|----------------|-------|----------------------|------|
|                    |                             |              | белки            | жиры  | углеводы |                     | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C     | Ca                   | Fe   |
| <b>Понедельник</b> |                             |              |                  |       |          |                     |                |                |       |                      |      |
| <b>Обед</b>        |                             |              |                  |       |          |                     |                |                |       |                      |      |
| 37/2               | Суп картофельный с бобовыми | 250          | 5,03             | 11,3  | 32,28    | 98,79               | 0,14           | 0,12           | 26,56 | 45,73                | 2,31 |
| 285                | Тефтели                     | 70           | 10,68            | 11,72 | 5,74     | 176,75              | 0,08           | 0,11           | 0,96  |                      |      |
| 238                | соус томатный               | 50           |                  |       |          |                     |                |                |       |                      |      |
| 204/23             | Макаронные изделия отварные | 180          | 3,68             | 3,53  | 23,55    | 140,73              | 0,06           | 0,03           | -     | 7,11                 | 0,42 |
| 119                | Хлеб пшеничный              | 60           | 7,76             | 1,24  | 43,26    | 215,46              | 0,232          | 0,084          | -     | 35,76                | 3,4  |
| 136/29             | Чай с сахаром               | 200          | 0,1              | 0,02  | 9,9      | 35                  | -              | 0,02           | 0,25  | 0,26                 | 0,02 |

день: вторник  
неделя: первая  
сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 7-18

### Вторник

|             |                             |     |       |       |       |        |       |       |       |       |      |
|-------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>Обед</b> |                             |     |       |       |       |        |       |       |       |       |      |
| 34/10       | Рассольник ленинградский    | 250 | 2,34  | 3,89  | 13,61 | 98,79  | 0,28  | 0,12  | 11,53 | 38,63 | 3,05 |
| 276         | Жаркое по домашнему         | 250 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,22  | 0,22  | 26,12 | 28,98 | 4,19 |
| 119         | Хлеб пшеничный              | 60  | 7,76  | 1,24  | 43,26 | 215,46 | 0,232 | 0,084 | -     | 35,76 | 3,4  |
| 255/33      | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79 | 0,02  | 0,02  | 1,0   | 42,6  | 0,89 |

день: среда  
 неделя: первая  
 сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: 7-18

**Среда**

**Обед**

|        |  |     |      |       |       |        |       |       |        |       |      |
|--------|--|-----|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 27/3   | Борщ с капустой и картофелем                 | 250 | 1,9  | 6,66  | 10,81 | 111,11 | 0,08  | 0,11  | 19,06  | 50,39 | 1,15 |
| 191/16 | Плов из отварной птицы                       | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,19  | 0,31  | 101,65 | 41,6  | 1,12 |
| 119    | Хлеб пшеничный                               | 60  | 7,76 | 1,24  | 43,26 | 215,46 | 0,232 | 0,084 | -      | 35,76 | 3,4  |
| 247/34 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | -     | 29,02 | 116,19 | 0,6   | 0,7   | 30     | 25,2  | 5,03 |

день: четверг  
 неделя: первая  
 сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: 7-18

**Четверг**

**Обед**

|            |  |       |       |       |       |        |       |       |      |        |      |
|------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|------|
| 63/4       | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250   | 6,62  | 8,31  | 21,28 | 184,48 | 0,01  | -     | -    | 18,5   | 0,54 |
| 204/23     | Картофель отварной                             | 180   | 2,09  | 4,69  | 18,14 | 121,64 | 0,12  | 0,05  | 19,8 | 10,89  |      |
| 153<br>236 | Рыба тушеная в сметанном соусе                 | 70/50 | 15,42 | 13,47 | 5,61  | 205,32 | 0,1   | 0,16  | 2,66 | 34,24  | 1,14 |
| 119        | Хлеб пшеничный                                 | 60    | 7,76  | 1,24  | 43,26 | 215,46 | 0,232 | 0,084 | -    | 35,76  | 3,4  |
| 242/32     | Какао с молоком                                | 200   | 3,77  | 3,93  | 25,95 | 153,92 | 0,03  | 0,14  | 1,0  | 121,94 | 0,51 |





день: понедельник  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: 7-18

**Понедельник**

**Обед**

|            |                              |          |      |       |       |        |       |       |       |       |      |
|------------|------------------------------|----------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| 38         | Борщ с капустой и картофелем | 250      | 3,75 | 3,29  | 16,84 | 111,94 | 0,06  | 0,11  | 11,53 | 24,94 | 0,91 |
| 204/23     | Макаронные изделия отварные  | 180      | 2,59 | 3,39  | 26,85 | 150,12 | 0,03  | 0,01  | -     | 9,65  |      |
| 285/238/23 | Тефтели соус томатный        | 70<br>50 | 6,62 | 16,04 | 1,57  | 179,72 | 0,13  | 0,11  | -     | 6     | 1,27 |
| 119        | Хлеб пшеничный               | 60       | 7,76 | 1,24  | 43,26 | 215,46 | 0,232 | 0,084 | -     | 35,76 | 3,4  |
| 136/29     | Чай с сахаром                | 200      | 2,83 | 2,52  | 19,97 | 110,64 | 0,04  | 0,06  | 0,5   | 60,8  | 0,1  |

день: вторник  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: 7-18

**Вторник**

**Обед**

|        |  |     |      |       |       |        |       |       |        |       |      |
|--------|--|-----|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
| 39/7   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86  | 21,76 | 124,09 | 0,14  | 0,11  | 16,53  | 25,45 | 0,99 |
| 191/16 | Плов из отварной птицы                   | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,19  | 0,31  | 101,65 | 41,6  | 1,12 |
| 119    | Хлеб пшеничный                           | 60  | 7,76 | 1,24  | 43,26 | 215,46 | 0,232 | 0,084 | -      | 35,76 | 3,4  |
| 255/33 | Компот из смеси сухофруктов              | 200 | 0,1  | 0,02  | 9,9   | 35     | -     | 0,02  | 0,25   | 0,26  | 0,02 |

день: среда  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: 7-18

**Среда**

**Обед**

|        |  |     |      |      |       |        |       |       |      |       |       |      |     |
|--------|--|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| 53/8   | Щи из квашеной капусты с картофелем          | 250 | 1,36 | 6,28 | 9,26  | 99,2   | 0,09  | 0,09  | 0,09 | 19,14 | 54,89 | 2,36 | Рис |
| 276    | Жаркое по домашнему                          | 250 | 5,9  | 3,7  | 32    | 180,87 | 0,25  | 1     |      | -     | 34,19 | 3,7  |     |
| 119    | Хлеб пшеничный                               | 60  | 7,76 | 1,24 | 43,26 | 215,46 | 0,232 | 0,084 |      | -     | 35,76 | 3,4  |     |
| 247/34 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | -    | 29,02 | 116,19 | 0,6   | 0,7   |      | 30    | 25,2  | 5,03 |     |

день: четверг  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: 7-18

**Четверг**

**Обед**

|        |  |     |       |       |       |        |       |       |   |      |       |      |  |
|--------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|------|-------|------|--|
| 63/4   | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250 | 6,62  | 8,31  | 21,28 | 184,48 | 0,01  | -     | - | -    | 18,5  | 0,54 |  |
| 201/22 | Рис отварной                                   | 180 | 2,6   | 3,5   | 28,85 | 160,12 | 0,05  | 0,03  |   | -    | 10,65 | 0,86 |  |
| 153    | Рыба тушеная в сметанном соусе                 | 70  | 15,42 | 13,47 | 5,61  | 205,32 | 0,1   | 0,16  |   | 2,66 | 34,24 | 1,14 |  |
| 236    | Хлеб пшеничный                                 | 50  |       |       |       |        |       |       |   |      |       |      |  |
| 119    | Хлеб пшеничный                                 | 60  | 7,76  | 1,24  | 43,26 | 215,46 | 0,232 | 0,084 |   | -    | 35,76 | 3,4  |  |
| 242/32 | Какао с молоком                                | 200 | 2,83  | 2,52  | 19,97 | 110,64 | 0,04  | 0,06  |   | 0,5  | 60,8  | 0,1  |  |

