

Сотласованно:

Директор

МКОУ "Тамбовская

СОШ № 55

*[Handwritten signature]*

*М.В. Конюкова*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

«ТЛК им. Н.И.Кузнецова»

Ляшок С.И.

сентября 2024 г.

**Примерное 10-дневное Меню(завтрак,обед)**

**Использованная литература:**Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов 2018 г. Перевалова А.Я. Талешкина Н.В.. Новейший сборник рецептов для предприятий общественного питания 2018г..

**МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: 1

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100гр
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК:</b>						
95	Каша рисовая	210	4,7	10,1	50,8	321
28	Масло сливочное	10	0,006	0,825	0,009	9
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	15,1	36,6
	Яйцо вареное	40	6	5,5	1,1	64
<b>ОБЕД:</b>						
30	Суп борщ	250	2	0,61	18,54	138
164	Котлета мясная	100	8,6	6,9	8,1	132
175	Макаронны отварные	200	7,6	9,13	27,13	342
588	Компот из изюма и кураги	200	0,6	-	31,6	129
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
190	Совс основной	50	1,16	-	14,7	38,3
	Отурцы свежие	32	0,8	0,1	2,8	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47

Заведующая столовой

*[Handwritten signature]*

В.Н.Соловьева

## МЕНЮ и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК:</b>						
223	Каша пшеничная	210	6,5	6,0	32,6	208,4
	Джем порционно	20			6,3	25
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	32,67	154
	Хлеб пшеничный с Вэлитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
<b>ОБЕД:</b>						
	Помидоры свежие	35	0,9	0,2	3,9	6,3
32	Суп рассольник	250	1,8			107
152	Печень по строгеновски	100	13,6	11,9	5,3	188
179	Пюре картофельное	200	3,4	6,6	35,8	214
	Хлеб пшеничный с Вэлитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Вэлитеком	40				84
	Кондитерское изделие Мишка Барни	30	5,8	15,2	59,1	390
588	Напиток из лимонника	200	0,3	0,1	4,4	18,8

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

**МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День:3

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100гр
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
508	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,6	31,5	185
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58
	<b>ОБЕД:</b>					
	Огурцы свежие и помидоры	35	0,8	0,1	2,8	16
32	Суп куриный с вермишелью	250	6	3,2	14,8	112,1
303	Суфле Рыбное	100	14,0	9,9	3,0	223,2
386	Рис припущенный с овощами	200	1,03	15,2	59,1	262
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110
190	Соус основной	50	1,16	-	14,7	38,3
	Йогурт	125				56

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева



## МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:4

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100гр
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
99	Каша Дружба с маслом	210	6,2	7,0	38,2	322
460	Чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43
	Хлеб пшеничный с Вальтекком	40	3,8	0,45	24,85	138
29	Сыр порциями	30	7,80	8,04	-	230
	Яйцо вареное	40	6	5,5	1,1	64
	<b>ОБЕД:</b>					
39	Суп гороховый с гренками	260	4,5	4,2	24,0	156
350	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	10,8	9,1	220
93	Греча отварная	150	5,8	2,3	38,3	228
	Хлеб пшеничный с Вальтекком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Вальтекком	40				84
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,9	42
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

## МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 5

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
100	Каша пшеничная на молоке	210	4,7	9,76	35,28	314
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
459	Чай с сахаром и лимонном	200	0,1	0	9,3	36,6
	Джем порционно	20			6,3	25
	Яйцо вареное	40	6	5,5	1,1	64
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,8	3,1	10,6	76,3
104	Суп щи	250	1,8	3,0	9,3	68,4
	Запеканка из картофеля с мясом	150	13,6	11,9	5,3	132,8
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110
	Сок в асортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,6

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

## МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 6

Сезон:осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	32,67	154
	Каша манная вязкая	200	55,9	6,7	35,5	226,1
28	Масло сливочное пармезино	10	0,006	0,825	0,009	9
	<b>ОБЕД:</b>					
30	Суп борщ	250	2	0,61	18,54	138
	Манная запеченый в пароконвектомате	100	17,11	1,23	3,31	92,75
175	Макароны отварные	200	7,6	9,13	27,13	342
190	Салат основной	50	1,16	-	14,7	38,3
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
	Апельсин свежий	200	0,9	0,2	8,1	36
	Помидоры свежие	35	0,6	0	3,8	14
588	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	4,4	18,8

Заведующая столовой



В.Н.Соловьёва

День: 7

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Хлеб пшеничный с Валитком	40	3,8	0,45	24,85	138
460	Чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43
94	Греча с овощами и тушенкой	200	7	12	12	177
28	Масло сливочное	10	0,006	0,825	0,009	9
75	Сыр порраниями	15	4,32	2,95	-	53,7
	<b>ОБЕД:</b>					
16,27	Салат сельдь с гарниром	100	4,3	7,4	14,9	151
32	Суп рассольник	250	1,8			107
143	Кура запеченая со сметаной	100	7,4	3,3	0,13	62,66
386	Рис пропаренный	200	3,6	3,8	41,2	243
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный с Валитком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитком	40				84
	Кондитерское изделие шоколад	28	4,5	18,0	63,0	129
190	Совс овощной	50	1,16	-	14,7	38,3

Заведующая столовой

В.Н.Соловьева



## МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 8

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Хлеб пшеничный с закваской	40	3,8	0,45	24,85	138
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58
124	Запеканка творожная	210	11,8			263
	<b>ОБЕД:</b>					
32	Суп рассольник	250	1,8			107
327	Бульон из мяса птицы	100	12,3	10,2	19,6	215
93	Греча отварная	150	6,4	9,6	45,7	303
	Хлеб пшеничный с закваской	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с закваской	40				84
496	Мороженое из шоколадки	200	0,2	0,1	19,5	74,3

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева



## МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 9

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
100	Каша ячневая на молоке	210	4,7	9,76	35,28	314
28	Сыр полумягкий	15	7,80	8,04	-	230
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
1028	Шоколадный эспиток Несвик на молоке	200	2,36	1,60	27,52	134
	<b>ОБЕД:</b>					
2	Догарнировка зеленый порошок	23	0,4	5,42	14,45	18,6
30	Суп пюре с горошками	260	4,7	5,6	17,3	168
327	Гуляш из мяса говядины	100	18	17	3,0	237
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
386	Рис отваренный	200	3,6	3,8	41,2	243
	Хлеб ржаной с Валитеком	40	-	-	-	84
	Кондитерское изделие вафли	200	4,5	28,0	64,0	530
588	Напиток Биттер	200	0,3	0,1	4,4	18,8

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

## МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 10

Сезон: осень

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
268	Омлет	115	11,2	18	3,8	298
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58
	Хлеб пшеничный с Вадитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Вадитеком	40				84
	<b>ОБЕД:</b>					
	Огурцы свежие	32	0,8	0,1	2,8	16
33	Суп мясной	250	1,8	6,2	10,4	107
375	Головки мяса птицы	200	20	17	25	333
	Хлеб пшеничный с Вадитеком	40	3,8	0,45	24,85	345
	Хлеб витаминный Вадитка	200	0,1		94	377
	Апельсин свежий	200	0,9	0,2	8,1	36

Заведующая столовой



**В.Н.Соловьева**