

Утверждено  
Генеральный директор МБОУ «Майкопская общеобразовательная школа №10» Ф.Р. Латыпов  
04.12.2023

Согласовано  
Директор



**Меню**  
**Обеды для детей,**  
**обучающихся 1-4 классы,**  
**(7-11 лет)**  
**2023-2024 г.**



## МЕНЮ

| Номер сборника рецептов | Наименование блюд | Вес (г) | Цена (руб) | Белки | Жиры | Угле-воды | Калорий-ность (ккал) |
|-------------------------|-------------------|---------|------------|-------|------|-----------|----------------------|
|-------------------------|-------------------|---------|------------|-------|------|-----------|----------------------|

**1 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |                                       |            |              |              |              |               |               |
|----------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 241        | Суп с макаронными изделиями с курицей | 200/12,5   | 16,5         | 4,8          | 5,5          | 13,6          | 123,3         |
| 302/96         | Каша пшеничная вязкая                 | 150        | 7,5          | 4,5          | 6,1          | 25            | 178           |
| ТТК 234        | Котлета домашняя                      | 90         | 57,5         | 15,6         | 11,6         | 12,5          | 208           |
| ТТК 110        | Компот из яблок                       | 200        | 9,5          | 0,2          | 0,1          | 25,4          | 99            |
| 542/16         | Булочка зерновая                      | 55         | 6            | 4,4          | 1,8          | 27,3          | 142,2         |
| <b>ИТОГО :</b> |                                       | <b>708</b> | <b>97,00</b> | <b>29,50</b> | <b>25,10</b> | <b>103,80</b> | <b>750,50</b> |

**2 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |                            |            |              |              |              |               |               |
|----------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 134            | Суп крестьянский с курицей | 200/12,5   | 18           | 4,9          | 5,8          | 11            | 114,2         |
| ТТК 145        | Плов из птицы (индейка)    | 230        | 70,8         | 20           | 17,3         | 42,5          | 406,9         |
| ТТК 95         | Чай с сахаром              | 200        | 4            | 0,2          | 0            | 20            | 77,7          |
| ТТК 7          | Батон                      | 70         | 4,2          | 5            | 1,5          | 30            | 154           |
| <b>ИТОГО :</b> |                            | <b>713</b> | <b>97,00</b> | <b>30,10</b> | <b>24,60</b> | <b>103,50</b> | <b>752,80</b> |

**3 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК82          | Суп картофельный с горохом с курицей     | 200/12,5   | 18           | 8,8          | 6,5          | 14,2          | 151,3         |
| ТТК 471        | Макароны с курицей                       | 220        | 62           | 20,3         | 16,3         | 36            | 371,4         |
| ТТК 94         | Чай с молоком                            | 200        | 8            | 1,5          | 1,6          | 15,8          | 81            |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 54         | 4,32         | 5,7          | 1,2          | 37,3          | 182           |
| 600            | Соус сметанный                           | 50         | 4,68         | 0,7          | 1,9          | 3,1           | 32,8          |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>737</b> | <b>97,00</b> | <b>37,00</b> | <b>27,50</b> | <b>106,40</b> | <b>818,50</b> |

**4 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 56         | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 200/10     | 11           | 2,1          | 5,8          | 13,9          | 116,7         |
| ТТК 146        | Суфле "Курочка ряба"                     | 90         | 61,2         | 14,4         | 10,4         | 8,3           | 185,4         |
| ТТК 21         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150        | 13,5         | 8,2          | 5,8          | 35,8          | 232           |
| ТТК 93         | Чай с лимоном                            | 200/7      | 6            | 0,2          | 0            | 15,2          | 61,1          |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 33         | 2,6          | 3,5          | 0,7          | 22,8          | 111,2         |
| ТТК 7          | Батон                                    | 45         | 2,7          | 3,2          | 1            | 19,3          | 99            |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>735</b> | <b>97,00</b> | <b>31,60</b> | <b>23,70</b> | <b>115,30</b> | <b>805,40</b> |

**5 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |                 |              |              |              |               |               |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 100        | Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом индейки | 200/12,5/<br>10 | 23           | 5,2          | 6,9          | 10,5          | 124,3         |
| ТТК 20         | Картофельное пюре                                  | 160             | 15,4         | 3,4          | 8,8          | 23,2          | 201,6         |
| 87/08          | Суфле "Рыбка золотая" (минтай)                     | 90              | 37,35        | 13,1         | 13,6         | 14            | 228,7         |
| ТТК 160        | Компот из изюма и кураги                           | 200             | 14           | 0,7          | 0            | 28,8          | 113           |
| 542/16         | Булочка зерновая                                   | 66              | 7,25         | 5,2          | 2,1          | 32,8          | 170,6         |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>739</b>      | <b>97,00</b> | <b>27,60</b> | <b>31,40</b> | <b>109,30</b> | <b>838,20</b> |





## МЕНЮ

| Номер сборника рецептов | Наименование блюд | Вес (г) | Цена (руб) | Белки | Жиры | Угле-воды | Калорий-ность (ккал) |
|-------------------------|-------------------|---------|------------|-------|------|-----------|----------------------|
|-------------------------|-------------------|---------|------------|-------|------|-----------|----------------------|

6 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК82          | Суп картофельный с горохом с курицей     | 200/12,5   | 18           | 8,8          | 6,5          | 14,2          | 151,3         |
| 81/08          | Фрикадельки "Петушок"                    | 90         | 60,3         | 12,9         | 15,4         | 8,6           | 222,6         |
| ТТК 41         | Макаронные изделия отварные с маслом     | 150        | 10,5         | 5,8          | 4,9          | 35,5          | 208,9         |
| ТТК 95         | Чай с сахаром                            | 200        | 4            | 0,2          | 0            | 20            | 77,7          |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 53         | 4,2          | 5,6          | 1,2          | 36,6          | 178,7         |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>706</b> | <b>97,00</b> | <b>33,30</b> | <b>28,00</b> | <b>114,90</b> | <b>839,20</b> |

7 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 92         | Уха со взбитым яйцом (минтай)            | 250        | 15,5         | 6,3          | 4,1          | 13,2          | 116           |
| ТТК 466        | Котлета "Переменка"                      | 90         | 54,5         | 13           | 16,4         | 11,1          | 244           |
| ТТК 309        | Картофель тушеный                        | 150        | 14,5         | 3            | 11           | 21,7          | 200           |
| ТТК183         | Компот из сухофруктов                    | 200        | 8,5          | 1,6          | 0,4          | 34,8          | 147,8         |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 50         | 4            | 5,3          | 1,1          | 34,5          | 168,5         |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>740</b> | <b>97,00</b> | <b>29,20</b> | <b>33,00</b> | <b>115,30</b> | <b>876,30</b> |

8 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 100        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10     | 11,5         | 1,6          | 5,6          | 10,5          | 97,6          |
| ТТК 479        | Котлета из индейки                       | 90         | 59           | 18,2         | 7,3          | 12            | 158,5         |
| ТТК 21         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150        | 13,5         | 8,2          | 5,8          | 35,8          | 232           |
| ТТК 43         | Масло сливочное (порц)                   | 6          | 5,7          | 0            | 4,4          | 0,1           | 39,6          |
| ТТК 95         | Чай с сахаром                            | 200        | 4            | 0,2          | 0            | 20            | 77,7          |
| ТТК 7          | Батон                                    | 55         | 3,3          | 4            | 1,2          | 23,5          | 121           |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>711</b> | <b>97,00</b> | <b>32,20</b> | <b>24,30</b> | <b>101,90</b> | <b>726,40</b> |

9 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 98         | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/10     | 10           | 1,7          | 5,7          | 7,6           | 85,5          |
| ТТК 462        | Плов из свинины                              | 250        | 71           | 20           | 17,1         | 45,2          | 428,6         |
| ТТК 183        | Компот из изюма                              | 200        | 11           | 0,3          | 0            | 30,2          | 117           |
| 542/16         | Булочка зерновая                             | 50         | 5,5          | 4            | 1,6          | 24,8          | 129,3         |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>710</b> | <b>97,50</b> | <b>26,00</b> | <b>24,40</b> | <b>107,80</b> | <b>760,40</b> |

10 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

|                |  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 56         | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 200/10     | 11           | 2,1          | 5,8          | 13,9          | 116,7         |
| ТТК 58         | Горбуша в омлете                         | 90         | 51,7         | 16,3         | 12,5         | 2,8           | 188,6         |
| ТТК 20         | Картофельное пюре                        | 200        | 19,3         | 4,2          | 11           | 29            | 252           |
| ТТК 312        | Компот из черноплодной рябины            | 200        | 9,5          | 0,3          | 0,1          | 20,2          | 79            |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 69         | 5,5          | 7,3          | 1,5          | 47,6          | 232,6         |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>769</b> | <b>97,00</b> | <b>30,20</b> | <b>30,90</b> | <b>113,50</b> | <b>868,90</b> |