

"Согласовано":

Директор МКОУ - СОШ № 6

Симиснинова Т.Б.



«Утверждаю»:

И.о.директора СМБУ "Детское питание"

Новокшанова О.С.
07.04.2021г.



Примерное 10 - дневное меню рациона питания учащихся с 7 - 11 лет, 1410 ккал.

Питание 2-х разовое. Весенний сезон.

1 неделя

1 день - понедельник

№	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (25%)						
262/96	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,30	5,10	27,50	178,00
22/97	Масло сливочное	20	1,60	11,50	0,30	132,40
	Мучное конд-е изделие	40	2,80	3,70	25,00	101,70
ТТК-44	Кофейный напиток	200	3,40	1,00	15,00	98,64
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80
ИТОГО:		500	16,30	21,80	83,00	587,54
Обед (35%)						
23/97	Сыр порционно	20	5,20	5,30	0,00	70,00
138/96	Суп картофельный с бобовыми с м/г	200/10	4,30	4,00	15,90	118,00
38/8/2015	Суфле из печени	100	20,10	6,90	2,80	153,80
549/96	Соус молочный	30	0,60	1,70	1,05	95,95
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,10	6,10	21,00	175,60
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
ИТОГО:		760	39,40	24,63	88,93	823,15
Итого за 1 день (60%)		1260	55,70	46,43	171,93	1410,69

1 неделя 2 день - вторник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (25%)						
461/96	Биточки рубленые из мяса цыпленка паровые	50	5,96	4,95	5,41	111,00
323/97	Макаронь, запеченные с яйцом	275	13,40	12,00	40,10	322,00
	Кисломолочный напиток	200	3,30	5,00	17,80	137,00
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80
ИТОГО:		560	25,86	22,45	78,51	646,80
Обед (35%)						
	Овоши порционно	50	0,55	0,10	3,40	17,10
129/96	Рассольник "Ленинградский" со смет., м/ц	200/10/10	1,80	4,50	31,50	230,90
49/03	Зразы "Верх-Исетские"	75	10,90	7,70	2,60	253,50
487/96	Рагу овощное	150	2,30	3,70	13,50	112,00
81/03	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	7,50	30,00
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
ИТОГО:		745	19,65	16,63	84,28	763,30
Итого за 1 день (60%)		1305	45,51	39,08	162,79	1410,10

1 неделя

3 день - среда

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак (25%)							
ТТК-54	Кнели из мяса говядины	50	8,20	8,10	3,00	118,00	
262/96	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	6,50	6,00	31,20	206,00	
	Печенье (или вафли)	50	3,10	4,90	25,80	97,25	
ТТК-46	Какао с молоком	200	3,45	4,70	17,00	114,00	
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80	
ИТОГО:		540	24,45	24,20	92,20	612,05	
Обед (35%)							
136/96	Суп картофельный с крупой со смет., м/г	200/5/10	2,70	4,40	16,30	157,00	
320/96	Рыба, запеченная в молочным соусом	100	14,12	11,48	5,53	209,00	
472/96	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	
ТТК	Напиток из свежих ягод	200	0,13	0,00	12,90	110,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	61,90	
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10	
	Фрукты	200	0,80	0,40	16,20	73,34	
ИТОГО:		915	24,95	21,11	97,31	806,14	
Итого за 1 день (60%)			1455	49,40	45,31	189,51	1418,19

1 неделя		4 день - четверг				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (25%)						
	Овощи порционно	50	0,55	0,10	3,40	17,10
43/03	Суфле "рыбка"	100	13,69	11,71	9,57	219,50
471/96	Картофель в молоке	150	3,40	3,90	18,80	195,50
773/97	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00
	Батон полмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80
ИТОГО:		535	21,04	16,31	63,67	573,90
Обед (35%)						
	Овощи порционно	50	0,55	0,10	4,40	17,10
167/96	Суп-пюре из разных овощей со смет., гренки	200/5/10	2,70	3,60	25,00	202,00
444/96	Цыпленок тушеный в соусе	125	12,20	13,10	2,10	215,00
465/96	Рис отварной	150	1,20	3,40	27,00	187,00
585/96	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
ИТОГО:		790	20,91	20,99	108,16	838,50
Итого за 1 день (60%)		1325	41,95	37,30	171,83	1412,40

1 неделя 5 день - пятница

3 день - понедельник								
№		Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)	
				Б	Ж	У		
Завтрак (25%)								
			150/30	20,60	15,50	27,90	265,90	
297/96		Запеканка творожная со стуженным молоком		50	1,60	1,40	40,55	171,70
		Вафли (или печенье)		200	0,00	0,00	22,40	90,00
		Сок-нектар в ассортименте		35	3,20	0,50	15,20	76,80
		Батон подмосковный		465	25,40	17,40	106,05	604,40

Обед (35%)						
139/96	Суп с макаронными изделиями со смет., м/ц	200/5/10	1,70	1,10	41,00	218,70
413/96	Пшениель натуральный рубленный	75	6,80	12,60	0,41	230,70
284/96	Омлет натуральный	53	3,80	5,00	0,70	95,50
482/96	Капуста тушеная	150	2,34	1,94	9,00	67,60
588/96	Компот из кураги,изюма	200	0,50	0,00	18,30	74,70
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
ИТОГО:		743	19,24	21,27	95,19	807,00
Итого за 1 день (60%)		1208	44,64	38,67	201,24	1411,40

2 неделя 6 день - понедельник

2 неделя		Описание рациона					Эн. цен-ть (ккал)	
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)		
			Б	Ж	У			
Завтрак (25%)								
240/96	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,00	7,00	25,00	176,00		
23/97	Сыр порционно	20	5,20	5,30	0,00	70,00		
	Мучное конд. Изделие	50	1,80	4,04	20,80	129,40		
	Молоко витаминизированное	200	6,60	5,00	20,60	157,00		
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80		
ИТОГО:		455	19,80	21,84	81,60	609,20		
Обед (35%)								
	Икра кабачковая	50	1,10	2,30	6,10	55,70		
131/96	Суп картофельный с рыбой	200/20	2,00	2,24	13,60	114,60		
401/96	Гуляш	100	14,90	15,70	4,70	241,87		
273/96	Макароны отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00		
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00		
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70		
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10		
ИТОГО:		770	27,40	24,67	104,98	809,97		
Итого за 1 день (60%)		1225	47,20	46,51	186,58	1419,17		

2 неделя

7 день - вторник

2 недели		/ день - вторник				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (25%)						
	Яйцо вареное	1/43	5,10	4,60	0,30	74,34
ТТК-53	Виточки паровые из м/г	50	16,80	6,60	0,72	171,80
262/96	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	6,50	6,00	31,20	206,00
591/96	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	61,50
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80
ИТОГО:		533	32,96	17,70	76,44	590,44
Обед (35%)						
272/03	Суп-поре из бобовых	200	3,54	4,40	30,00	198,60
ТТК-37	Котлета рыбная "Исетская"	75	9,60	8,80	6,70	145,50
472/96	Картофельное поре	100	2,00	2,80	13,70	90,00
482/96	Капуста тушеная	50	1,17	0,97	4,50	31,30
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00
773/97	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
	Вафли (или печенье)	50	1,60	1,40	40,55	171,70
ИТОГО:		725	22,21	19,10	137,93	821,90
Итого за 1 день (60%)		1258	55,17	36,80	214,37	1412,34

2 недели

8 день - среда

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (25%)						
	Овощи порционно	50	0,55	0,10	3,40	17,10
ТТК-20	Омлет с рыбой	100	10,00	7,00	5,00	192,70
470/96	Картофель отварной	150	2,90	4,20	21,90	169,00
629/96	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	9,20	36,00
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80
ИТОГО:		542	16,75	11,80	54,70	491,60
Обед (35%)						
	Овощи порционно	50	0,55	0,10	3,40	17,10
110/96	Борщ с капустой и картофелем со смет., м/г	200/10/10	1,80	4,30	8,60	239,40
ТТК-51	Рис с овощами	150	3,00	8,00	32,00	206,00
ТТК-8	Бифштекс по-домашнему	75	10,00	12,51	12,15	276,20
ТТК	Напиток из свежих ягод	200	0,13	0,00	10,90	60,00
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
ИТОГО:		745	19,58	25,54	92,83	918,50
Итого за 1 день (60%)		1287	36,33	37,34	147,53	1410,10

2 неделя

9 день - четверг

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (25%)						
ТТК -61	Фрикадельки из мяса пышленка	50	7,20	7,60	3,50	111,50
257/96	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,00	5,30	30,70	195,00
	Вафли (или печенье)	50	1,60	1,40	40,55	171,70
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	136,60
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80
ИТОГО:		540	23,40	19,80	111,55	691,60
Обед (35%)						
120/96	Щи из св. капусты со смет., м/г	200/10/10	1,60	2,65	31,20	155,00
297/96	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	100/20	25,20	14,40	30,00	349,00
702/97	Компот из изюма	200	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
	Фрукты	200	0,80	0,40	16,20	73,34
ИТОГО:		790	32,20	18,08	121,48	769,14
Итого за 1 день (60%)		1330	55,60	37,88	233,03	1460,74

2 недели		10 день - пятница				
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (25%)						
ТТК-53	Биточки паровые из мяса говядины	50	7,10	6,90	3,30	130,75
262/96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,50	6,00	31,20	206,00
687/96	Пирожок печеный	75	3,80	3,08	28,00	155,00
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00
	Батон подмосковный	35	3,20	0,50	15,20	76,80
ИТОГО:		565	20,60	16,48	100,10	658,55
Обед (35%)						
	Овощи порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
136/96	Суп картофельный с крупой со смет., м/гов.	200/5/10	2,70	4,40	16,30	117,00
ТТК-1	Котлета "Детская"	75	15,00	10,00	20,00	230,00
285/96	Омлет с сыром	60	6,40	7,50	0,95	96,50
28/03	Картофельное пюре с морковью	150	2,90	4,75	17,50	124,50
588/96	Компот из кураги	200	1,20	0,00	16,60	72,16
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,30	13,00	60,70
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,10
ИТОГО:		800	32,85	27,38	99,03	771,96
Итого за 1 день (60%)		1365	53,45	43,86	199,13	1430,51

Составлено на основе:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания: Москва - 1996 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания: Москва - 1997г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области: Екатеринбург - 2003 г.
- * Техничко - технологические карты СМБУ "Детское питание"