

«Согласовано»
 Директор МАОУ - СОШ №6

«Утверждаю»
 Директор СМБУ «Детское питание»



Т.Б.Симиснинова

М.А.Березин
 17.04.2023г.

Примерное 10 - дневное меню рациона (обед) питания учащихся с 12 лет и старше.



1 неделя

1 день - понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК 20/96	Пи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	2,00	3,70	7,70	71,00
ТТК - 87	Индийка по - строгановски	120	13,40	18,81	3,87	243,30
273/96	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,36	4,56	38,88	221,99
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,50	0,60	26,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	0,52,3	20,45	93,33
Итого за 1 день		820	29,46	27,67	106,00	788,28

1 неделя

2 день - вторник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
285/96	Омлет запеченный с сыром	100	11,58	12,92	1,5	168,33
482/96	Капуста тушеная	180	4,20	3,50	16,40	112,80
382/96	Шницель из мяса говядины	120	20,05	10,52	12,42	216,00
пром	Печенье овсяное	40	2,48	7,24	27,48	180,00
588/96	Компот из смеси фруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	1,60	20,45	93,33
ТТК	Фрукты свежие яблоко	110	0,88	0,22	10,34	41,80
Итого за 1 день		800	47,09	36,60	137,69	1016,92

1 неделя

3 день - среда

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
20/1	Салат из моркови и изюма с маслом растительным	100	1,3	5	19	126
129/96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10	5,09	8,02	15,70	155,30
320/96	Рыба запеченная под молочным соусом	120	11,97	6,66	3,60	121,50
472/96	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,72	5,04	24,72	160,00
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	1,60	20,45	93,33
Итого за 1 день		950	29,18	21,92	118,87	887,79

1 неделя

4 день - четверг

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
296/96	Пудинг из творога запеченный	70	10,22	7,35	14,63	165,20
ТТК-	Овощи порционно	50	0,50	1,00	2,50	11,00
449/96	Плов из пшпы	300	28,68	26,16	49,44	548,40
ТТК	Банан	155	2,32	0,77	32,55	148,80
ТТК-41	Напиток из вишни	200	0,09	0,00	12,90	38,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	1,60	20,45	93,33
Итого за 1 день		815	49,21	37,48	161,47	1126,39

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
167/96	Суп- пюре из разных овощей	250	3,30	4,50	11,80	101,00
тж36/2	Гренки(сухарики)	20	1,70	0,20	10,80	51,00
ТК38/8	Суфле из печени	120	24,12	8,28	3,39	183,60
463/96	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,31	8,15	45,36	296,39
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	1,60	20,45	93,33
Итого за 1 день		840	48,23	24,73	132,00	909,98

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
5/13	Сыр порционно	20	3,95	4,00	0,00	53,00
110/96	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	2,30	5,90	13,00	114,00
64/03	Колбаски витаминные	120	18,86	22,17	3,77	301,20
ТК27/3	Рагу из овощей	180	4,55	6,90	45,73	264,06
591/96	Кисель	200	0,00	0,00	25,00	97,60
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	1,60	20,45	93,33
Итого за 1 день		860	37,06	41,17	136,95	1044,85

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК9/5	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	207,00
549/96	Соус молочный сладкий	20	0,56	0,24	2,42	16,22
ТК 43/03	Суфле "Рыбка"	120	16,68	14,04	11,48	237,60
ТК 1/3	Картофель отварной с м/с	180	3,47	5,04	26,28	164,40
ТК 20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
ТТК	Фрукт свежий яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	1,60	20,45	93,33
Итого за 1 день		810	45,61	31,62	130,93	962,21

7 день - вторник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
	Овоши порционно	30	0,30	0,06	1,50	6,60
ТК-20/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,00	5,00	16,20	147,00
401/96	Гуляш из мяса говядины	120	17,88	18,84	5,64	264,00
469/96	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,36	4,56	38,88	221,99
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чусовской	40	3,20	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		870	41,94	29,39	129,40	929,58

8 день - среда

2 неделя

2 неделя

9 день - четверг

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК 20/1	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	5	19	126
ТК 16/8	Быточки по - белорусски	120	23,52	21,00	1,56	289,20
ТК36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,55	6,90	45,73	264,60
ТТК	Фрукт свежий банан	140	2,10	0,70	29,40	134,40
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чуковской	40	3,20	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		830	37,87	29,53	136,87	939,19

2 неделя

10 день - пятница

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
139/96	Суп картофельный с макаронными изд. и мясом птицы	250/10	3,80	6,50	11,80	135,50
ТК37	Котлета " Исетская"	120	12,60	10,20	9,60	177,84
472/96	Картофельное пюре	180	2,76	4,43	16,20	116,40
пром	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,05	235,60
629/96	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	37,00
пром	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	29,00	121,66
пром	Хлеб чуковской	40	3,20	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		890	30,41	26,96	125,63	882,33

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023