

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ №6



Т.Б. Симисинова

«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»



М.А. Березин

17.04.23 г.

Примерное 10 - дневное меню рациона (обед) питания учащихся с 7 лет до 11 лет.

Питание одноразовое

1 неделя

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК120/96	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	1,60	2,96	6,16	106,80
ТТК	Индейка по-строгановски	90	12,06	16,93	3,49	218,97
273/96	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,30	3,80	32,40	185,00
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
пром	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 День		705	24,32	24,50	84,73	703,44

1 День - понедельник

1 неделя

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
285/96	Омлет с сыром	60	6,95	7,75	0,9	101
482/96	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00
пром		30	2,25	2,94	22,23	125,1
ТТК50/03	Котлета "Детская"	90	15,04	8,77	10,35	180,00
588/96	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
ТТК	Фрукты свежие яблоко	120	0,80	0,20	9,40	38,00
Итого за 1 День		715	34,40	23,37	110,16	776,77

2 День - вторник

1 неделя

3 день - среда

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
129/96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/10	4,61	6,80	12,57	129,90
320/96	Рыба запеченая под молочным соусом	100	13,30	7,40	4,00	135,00
472/96	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		725	27,37	19,21	96,15	705,94

1 неделя

4 день - четверг

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
296/96	Пудинг из творога, запеченный	50	7,3	5,25	10,45	118
ТТК	Овощи порционно	30	0,30	0,06	1,50	6,60
449/96	Плов из птицы	250	23,90	21,80	41,20	457,00
ТТК	Банан свежий	120	1,80	0,60	25,20	144,50
ТТК-41	Напиток из с/м ягод	200	0,09	0,00	12,90	38,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		715	31,45	23,27	114,38	801,77

1 неделя

5 день - пятница

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
167/96	Суп -пюре из разных овощей	200	2,64	3,60	9,44	97,00
ТК36/2	Гренки (сухарики)	20	1,70	0,20	10,80	51,00
ТК38/8	Суфле из печени	90	18,09	6,21	2,50	137,70
463/96	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,60	6,80	37,80	247,00
648/96	Напиток яблочный	180	1,26	1,26	10,08	56,70
пром	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
пром	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		705	37,65	18,88	104,20	745,06

2 неделя

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК	Сыр порционнно	10	2,60	2,70	0,00	63,40
110/96	Борщ с капустой и картофелем мясом и сметаной	200	1,80	5,18	7,53	128,00
ТТК	Котлета " Витаминка "	90	14,14	17,53	2,82	225,90
ТК 27/3	Рагу из овощей	150	3,50	2,90	13,60	94,00
591/96	Кисель	200	0,00	0,00	12,01	35,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
пром	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		715	27,40	29,12	69,54	701,97

6 день - понедельник

2 неделя

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
297/96	Запеканка из творога	70	12,60	7,20	9,90	155,00
ТК 549/96	Соус молочный (сладкий)	20	0,68	0,56	2,42	16,82
ТК-43/03	Суфле " Рыбка"	90	12,32	10,53	8,60	178,20
201/96	Картофель в молоке	150	2,90	4,20	21,90	137,00
ТК 20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
ТТК-	Фрукт свежий яблоко	110	0,40	0,40	9,80	51,70
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		705	34,46	23,80	104,50	769,39

7 день - вторник

2 неделя

8 день - среда

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
140/96	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,20	4,00	12,96	117,60
401/96	Гуляш из мяса говядины	90	13,41	14,13	4,23	214,00
469/96	Макароны отварные	150	5,29	4,20	32,40	184,99
ТТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		705	32,26	23,14	108,57	782,26

2 неделя

9 день - четверг

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК 20/1	Салат из моркови и изюмас м/р	60	0,78	3,00	11,40	75,60
ТК16/8	Виточки по-белорусски	90	17,64	15,75	1,17	216,90
ТК 21/4	Горошница	150	13,90	7,60	32,60	255,00
ТТК	Фрукт свежий Банан	155	2,32	0,77	32,55	148,80
тк4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		705	40,30	27,93	129,70	922,97

2 неделя

10 день - пятница

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
139/96	Суп картофельный с мак. изделиями и м/говядины	200/15	6,60	6,80	17,87	159,65
тк37	Котлета " Исетская"	100	12,85	11,81	8,90	194,00
472/96	Пюре картофельное	150	3,10	4,43	20,60	133,00
тк16/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		730	29,31	25,25	92,15	705,32

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023