

«Согласовано»
Директор МАОУ - СОШ № 6

«Утверждаю»
Директор СМБУ «Детское питание»

Т.Б. Симисниова

М.А.Березин
17.04.2023г.



Примерное 10 - дневное меню рациона (полдник) питания учащихся с 7 лет до 12 и старше лет.

Питание одноразовое

1 неделя

| № | Наименование блюда | Выход | 1 День - понедельник | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|--------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| пром | Пряник | 100 | 6,80 | 5,80 | 63,80 | 363,00 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 |
| Итого за 1 День | | 300 | 7,80 | 5,80 | 89,20 | 473,00 |

1 неделя

| № | Наименование блюда | Выход | 2 День - вторник | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|--------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| ТК15/12 | Шангя со сметаной | 100 | 5,3 | 7,00 | 28,4 | 198,00 |
| ТТК | Напиток витаминный | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 111,40 |
| Итого за 1 День | | 300 | 5,30 | 7,00 | 39,60 | 309,40 |

1 неделя

| № | Наименование блюда | Выход | 3 День - среда | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|------------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 33/12 | Пирожокс морковью и повидлом | 100 | 4,50 | 3,20 | 23,70 | 142,00 |
| 21/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,00 | 113,00 |
| Итого за 1 День | | 300 | 10,30 | 8,20 | 32,70 | 255,00 |

1 неделя

4 День - четверг

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ТК22/12 | Пирог " Тигренок " | 100 | 5,8 | 6,3 | 54,1 | 296,00 |
| ТТК | Кисель витаминизированный " Витошка " | 200 | 0 | 0 | 12,1 | 35,00 |
| Итого за 1 День | | 300 | 5,80 | 6,30 | 66,20 | 331,00 |

1 неделя

5 День - пятница

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|-----------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 30/12 | Пирожок с курагой | 100 | 7,14 | 3,85 | 43,42 | 235,00 |
| Пром | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 |
| Итого за 1 День | | 300 | 12,54 | 8,85 | 65,02 | 393,00 |

2 неделя

6 День - понедельник

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|--------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| пром | Пряник | 100 | 6,80 | 5,80 | 63,80 | 363,00 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 1,00 | 25,40 | 110,00 |
| Итого за 1 День | | 300 | 7,80 | 6,80 | 89,20 | 473,00 |

2 неделя

7 День - вторник

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|-----------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 36/12 | Пирожок печенный с повидлом | 100 | 4,10 | 3,50 | 42,40 | 217,00 |
| 21/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,90 | 9,00 | 113,00 |
| Итого за 1 День | | 300 | 9,90 | 9,40 | 51,40 | 330,00 |

2 недели

8 день - среда

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|--------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 29/12 | Пирожок печеный с изюмом | 100 | 6,20 | 3,70 | 49,00 | 254,00 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,40 | 11,20 | 63,00 |
| Итого за 1 день | | 300 | 7,60 | 5,10 | 60,20 | 317,00 |

2 недели

9 день - четверг

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|-------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 18/12 | Булочка "Школьная " | 100 | 8,1 | 2,8 | 53,2 | 211,00 |
| пром | Кисломологичный продукт | 200 | 5,80 | 5,00 | 21,60 | 158,00 |
| Итого за 1 день | | 300 | 13,90 | 7,80 | 74,80 | 369,00 |

2 недели

10 день - пятница

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен-ть (ккал) |
|------------------------|------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| пром | Печенье сахарное | 100 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 591/96 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 97,60 |
| Итого за 1 день | | 300 | 3,75 | 4,90 | 62,20 | 306,10 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023