

«Согласовано»
Директор МАОУ - СОШ №6

«Утверждаю»
Директор СМБУ «Детское питание»

Т.Б.Симисинова

М.А.Березин

05.09.2023г.



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

1 неделя 1 день - понедельник

№	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 - 87	Индийка по - строгановски	100	11,16	18,81	3,87	243,30
273/96	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,30	3,80	32,40	184,99
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
Итого за 1 день		715	23,34	23,84	81,47	730,79

1 неделя 2 день - вторник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
285/96	Омлет запеченный с сыром	60	6,95	7,75	0,9	101,00
482/96	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00
382/96	Шницель из мяса говядины	100	16,71	8,76	10,35	180,00
пром	кондитерское изделие	40	1,48	6,44	27,96	176,00
588/96	Компот из смеси фруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
ТТК	Фрукты свежие яблоко	110	0,88	0,22	10,34	41,80
Итого за 1 день		725	28,35	27,30	113,19	834,50

1 неделя		3 день - среда				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
20/1	Салат из моркови и изюма с маслом растительным	60	1,3	3	11,4	75,6
129/96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200	4,07	7,02	12,00	124,24
320/96	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,97	5,99	3,00	109,88
472/96	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,09	4,20	21,81	135,00
20.окт	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
Итого за 1 день		775	22,61	21,54	96,45	678,42

1 неделя		4 день - четверг				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК6/5	Сырники из творога	50	8,55	4,75	10,15	117,50
ТТК-	Овощи порционно	50	0,50	1,00	2,50	11,00
449/96	Плов из птицы	250	23,90	22,95	41,20	457,00
ТТК	Банан	120	1,85	0,59	26,04	115,20
ТТК-41	Напиток из вишни	200	0,09	0,00	12,90	38,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
Итого за 1 день		735	31,62	30,52	112,58	897,40

1 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
167/96	Суп- пюре из разных овощей	200	2,64	3,60	9,83	84,16
тк36/2	Гренки(сухарики)	10	0,65	0,10	5,40	25,50
376/96	Поджарка из говядины	100	19,00	20,97	0,00	123,00
463/96	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,30	5,66	31,50	246,99
651/96	Напиток из курати	200	0,30	0,00	17,90	73,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
Итого за 1 день		725	30,88	31,56	94,57	711,35

5 день - пятница

2 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
5/13	Сыр порционнно	10	1,97	2,00	0,00	26,50
110/96	Борш с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	1,84	4,72	14,42	91,20
64/03	Колбаски витаминные	100	15,71	18,47	3,08	251,00
ТТК	Рис с овощами	150	3,00	2,70	24,09	126,60
591/96	Кисель " Витошка "	200	0,00	0,00	25,00	97,60
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
Итого за 1 день		725	27,80	27,12	96,53	725,10

6 день - понедельник

2 недели

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
284/96	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	8,10	8,33	1,05	117,83
ТК 43/03	Суфле "Рыбка"	100	13,90	11,70	9,56	198,00
ТК 1/3	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	4,20	25,41	136,99
ТК 20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
ТТК	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,40	0,40	9,80	47,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
Итого за 1 день		715	25,49	25,96	94,06	733,52

7 день - вторник

2 недели

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК	Овоши порционно	30	0,30	0,06	1,50	6,60
ТК-20/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,02	4,00	12,96	101,71
401/96	Гуляш из мяса говядины	100	13,09	15,70	4,70	220,00
469/96	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,29	3,79	32,40	184,99
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого за 1 день		745	25,09	24,94	109,03	795,00

8 день - среда

2 неделя

9 день - четверг

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
35/1	Салат из картофеля с огурцом соленым и луком	60	0,78	8,88	5,4	105
ТК 16/8	Биточки по - белорусски	100	16,60	15,95	1,30	210,00
ТК36/03	Рис припущенный с овощами	150	11,08	7,60	32,60	255,00
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	40	3,16	0,44	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого за 1 день		715	35,79	34,56	113,77	842,10

2 неделя

10 день - пятница

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
139/96	Суп картофельный с макаронными изд. и мясом птицы	200	3,04	5,20	9,44	112,98
ТТК52	Бифштекс "Ориганал"	100	16,83	13,25	5,26	214,75
472/96	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00
629/96	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	37,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,44	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	25	2,12	0,83	10,62	64,70
Итого за 1 день		715	26,35	24,08	84,12	684,09