

Директор МАΟΥ - СОШ №6

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин
05.09.23г.



Примерное 10 - дневное меню рациона(завтрак) питания учащихся с 7-11 лет
Питание однократное

Питание однократное

1 День - понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
262/96	Салат из б/ кочанной капусты с морковью и м/р	50	0,85	2,5	4,9	45,5
4/9	Омлет с картофелем (запеченный)	170	3,8	3,69	27,03	156,83
Пром	Печенье овсяное	50	3,75	2,88	10,70	185,00
642/96	Какао на молоке	200	3,90	3,50	22,90	138,00
пром	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за 1 день		500	14,67	12,87	75,12	595,83

2 День - вторник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
296/96	Пудинг из творога, запеченный молоком стуженным(150+20	170	17,77	15,57	19,13	199,85
693/96	Шанежка наливная я яйцами	100	5,3	7	35,5	247,5
ТК	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	1,20	75,00
ТТК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за 1 день		500	25,44	22,87	70,32	592,85

1 неделя		3 день - среда				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
257/96	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,86	6,77	24,93	154,17
687/724/96	Пирожок печеный с капустой	70	4,76	6,41	26,60	177,14
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
пром	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за 1 день		500	14,39	14,88	77,22	464,81

1 неделя		4 день - четверг				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
242/96	Запеканка картофельная с овощами и м/ сливочным	200	5,86	6,77	24,93	154,17
ТТК	Булочка "Гребешок"	70	4,06	4,41	23,87	207,2
642/96	Какао на молоке	200	3,9	3,5	22,9	138
пром	Батон	30	0,00	0,00	12,01	35,00
Итого за 1 день		500	13,82	14,68	83,71	534,37

1 неделя		5 день - пятница				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
277/96	Макаронник	100	4,6	7,2	22,3	173
696/96	Расстегай с мясом	100	12,16	10,83	34,83	281,14
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
ТТК	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за 1 день		500	17,16	18,43	76,03	538,14

2 неделя		6 день - понедельник				
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК 20/1	Салат из моркови с изюмом	70	0,91	3,5	13,3	88,2
ТТК4/6	Омлет запеченный с картофелем	170	13,63	10,44	17,35	217,81
пром	Кондитрское изделия	30	1,56	3,07	9,39	71,50
пром	Батон	30	2,42	0,60	14,64	72,60
ТТК17/10	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91,00
Итого за 1 день		500	20,61	20,51	68,08	541,11

2 неделя		7 день - вторник				
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
25//96	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	3,52	4,16	11,84	108,00
9/12	Булочка " Российская "	70	5,01	4,77	35,17	218,12
642/96	Какао на молоке	200	5,80	5,00	21,60	158,00
пром	Батон	30	2,42	0,60	14,64	72,60
Итого за 1 день		500	16,75	14,53	83,25	556,72

2 неделя		8 день - среда				
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
14/5	Запеканка из творога с рисом с молоком стуженным	250	13,32	10,85	24,43	263,41
тк	Масло сливочное, порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,10
5/13	Сыр порционно	10	3	2,70	14,00	35,00
	Батон	30	2	0,60	14,64	72,60
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
Итого за 1 день		500	18,42	21,40	62,30	474,11

2 недели

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
тк50/3	Запеканка морковная с м/сливочным	200	4,9	6	23	165
696/96	Расстегай с рыбой	70	8,35	8,26	27,72	214,25
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
пром	Батон	30	2,42	0,60	14,64	72,60
Итого за 1 день		500	17,07	16,26	76,56	514,85

9 день - четверг

2 недели

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
257/96	Каша молочная вязкая рисовая	150	5,86	11,3	23,17	163
тТК 1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
тТК	Витаминный напиток	200	0,00	0,00	1,20	75,00
тТК	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00
тТК	Батон	30	2,42	0,60	14,64	72,60
Итого за 1 день		520	14,88	17,00	60,31	469,60

10 день - пятница