

«Согласовано»
Директор МАОУ - СОШ №6

«Утверждаю»
Директор СМБУ «Детское питание»

Т.Б.Симиснинова

М.А.Березин

05.09.2023г.



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	
тк120/96	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	2,00	3,70	9,70	124,11
ТТК - 87	Индейка по - строгановски	120	13,40	18,81	1,31	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб чусовской	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого за 1 день		820	27,47	28,46	91,06	798,10

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	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	30	2,55	0,99	12,75	77,70
ТТК	Фрукты свежие яблоко	110	0,88	0,22	10,34	41,80
Итого за 1 день		820	32,82	34,99	120,79	969,63

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	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 блюда	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		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	9,83	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 кураги	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

2 неделя		6 день - понедельник				
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
5/13	Сыр порционно	10	1,97	2,00	0,00	26,50
110/96	Борщ 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

2 неделя		7 день - вторник				
№	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

2 неделя		8 день - среда				
№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК	Овощи 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	Макароны 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

2 недели		9 день - четверг				
№	Наименование блюда	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	Выпечки 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 недели		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	200	3,04	5,20	9,44	112,98
ТТК52	Бифштекс " Оританага"	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