



«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А. Березин

"Согласовано"

Директор МАОУ-СОШ №6

Т.Б. Симисинова

09.09.2024г.



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей с 7-11 лет образовательное учреждение МАОУ-СОШ №6

Составлено на основе:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ОП обслуживающих ОУ, Свердловской области
- * Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Часть 1, Часть 2. Пермь 2001 г.
- * Техничко-технологических карт СМБУ "Детское питание"
- * Сборник технологических нормативов, Москва, 1996г.

Неделя : первая 1-день понедельник

7-11 лет

школа №6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
257/96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/10	7,03	5,80	35,60	223,21
5/13	Сыр порционно	10	3,90	4,05	0,00	35,00
ттк109	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
642/96	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
ттк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого за приём:	510	18,66	22,05	84,33	593,31
Обед (30%)						
120/96	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной с	200/7/7	4,24	4,00	15,84	116,00
ттк-87	Индейка по строгановски	100	11,18	16,51	3,23	202,50
273/96	Макароны отварные	150	5,30	3,80	32,40	185,00
ттк-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	9,10	37,00
ттк110	Хлеб " Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45
ттк-114	Хлеб "Чусовской "	25	1,95	0,90	11,62	80,50
	Итого за приём:	730	26,09	25,95	91,09	720,45
Полдник (15%)						
пром	Йогурт молочный	130	3,9	11,70	15,21	180,70
пром	Кондитерское изделие	40	2,0	2,50	29,20	128,00
ттк-89	Кисель " Витошка "	200	0,0	0,00	25,00	97,60
	Итого за приём:	370	5,90	14,20	69,41	406,30
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	50,65	62,20	244,83	1720,06

Неделя: первая

2- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
14/5	Запеканка творожная с рисом с молоком сгущенным	200/10	23,20	15,84	30,32	299,20
пром	Кондитерское изделие	20	0,10	0,00	16,00	64,80
5/13	Сыр порционно	20	5,20	5,40	0,00	70,00
тгк115	Батон" нарезной"	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК -103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
	Итого за приём	500	35,25	25,59	85,42	654,00
Обед (30%)						
285/96	Омлет запеченный с сыром	100	11,58	12,98	1,5	168,33
413/96	Шницель из мяса говядины	100	17,08	8,76	10,35	180,00
482/96	Капуста тушеная	150	3,45	2,80	13,59	93,98
тгк112	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,50	0,54	18,90	99,45
тгк114	Хлеб " Чусовской "	20	1,80	0,24	8,80	51,80
	Итого за приём:	715	39,41	25,82	94,24	772,56
Полдник (15%)						
277/96	Макаронник	100	4,64	7,20	14,87	137,33
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	5,90	9,40	113,00
	Итого за приём:	300	10,64	13,10	24,27	250,33
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	85,30	64,51	203,93	1676,89

Неделя: первая

3- день среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
257/96	Каша гречневая молочная с м/сл.	200/8	7,20	6,60	29,30	180,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
1/13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
629/96	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	9,20	63,00
тгк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого за приём:	515	16,23	19,90	64,63	503,10
Обед (30%)						
4/1	Огурец свежий (порционно)	50	1,04	0,00	1,33	6,66
129/96	Рассольник " Ленинградский с мясом и сметаной	200/7/7	5,28	7,84	19,65	97,28
тгк-34	Рыба под сырной корочкой	100	14,11	11,48	5,55	179,00
472/96	Картофельное пюре	150	3,09	4,20	20,60	133,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,50	0,54	18,90	99,45
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	20	1,80	0,24	8,80	51,80
	Итого за приём:	775	29,02	24,40	93,13	642,19
Полдник (15%)						
6/12	Ватрушка со сметаной	100	5,60	8,40	30,07	201,52
тгк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за приём:	300	6,60	8,60	50,27	293,52
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	51,85	52,90	208,03	1438,81

Неделя: первая

4- день четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,83	9,83	16,34	205,00
ттк103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	89,00
ттк115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
пром	Кондитерское изделие	50	3,10	1,20	22,95	109,00
	Итого за приём:	500	22,68	15,38	78,39	534,00
Обед (30%)						
297/96	Запеканка с молоком сгущенным	100/10	16,90	9,60	13,20	207,00
403/96	Плов	250	18,50	20,60	43,20	432,00
ттк-112	Фрукт свежий	150	2,32	0,77	32,55	148,80
646/96	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	0,10	32,00
ттк113	Хлеб "Крестьянский "	45	3,80	0,54	18,90	99,45
ттк114	Хлеб " Чусовской "	20	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	775	26,96	31,87	121,90	982,85
Полдник (15%)						
687/40/ 12	Пирожок печеный с св. капустой с яйцом	100	5,50	10,00	27,00	216,00
ттк-80	Компот из вишни	200	0,20	0,00	26,60	108,00
	Итого за приём:	300	5,70	10,00	53,60	324,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	55,34	57,25	253,89	1840,85

Неделя: первая

5- день пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
257/96	Каша молочная геркулесовая молочная с м/сл.	200/8	6,40	7,40	27,20	201,00
5/13	Сыр порционно	20	0,52	5,40	0,00	70,00
1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	31,50
15/10	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	9,20	37,00
тгк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого за приём:	505	13,32	16,55	62,25	470,50
Обед (30%)						
167/96	Суп - пюре из разных овощей	200	2,64	3,6	9,44	80,8
36/2	Гренки	20	1,70	0,20	10,80	51,00
29/8	Суфле из мяса говядины	100	22,50	17,00	2,80	254,00
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	247,00
тгк-85	Компот из кураги	200	0,30	0,00	17,90	73,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,50	0,54	18,90	99,45
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	20	1,80	0,24	8,80	51,80
	Итого за приём:	735	41,04	28,38	212,88	705,33
Полдник (15%)						
тгк37/ 12	Расстегай с рыбой	100	12,16	10,83	40,83	308,00
тгк- 110	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	37,00
	Итого за приём:	300	12,26	10,83	50,03	345,00
Пищевые вещества (г)						Энерг. ц.
						(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1540
						66,62
						55,76
						369,21
						1520,83

Неделя: вторая

6- день понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
257/96	Каша пшеничная молочная молочная с маслом сливочным	200/8	6,49	6,00	31,20	205,00
257/96	Омлет с сыром	60	9,80	17,82	1,56	205,20
ттк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
ттк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого за приём:	518	21,44	26,67	69,66	604,20
Обед (30%)						
20/2	Суп картофельный с рыбой	200/10	7,20	4,00	12,96	101,71
401/96	Гуляш	100	14,90	15,70	4,70	220,00
469/96	Макаронные отварные	150	5,29	4,63	32,40	184,99
ттк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,50	0,54	18,90	99,45
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	20	1,80	0,24	8,80	51,80
	Итого за приём:	725	33,69	25,11	103,16	767,95
Полдник (15%)						
пром	Булочка с яблоками и корицей	90	3,90	10,10	38,00	252,00
629/96	Чай с лимоном	200/7	0,40	0,20	21,20	82,20
	Итого за приём:	297	4,30	10,30	59,20	334,20
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	59,43	62,08	232,02	1706,35

Неделя: вторая

7- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
257/96	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/8	5,30	5,10	27,50	177,00
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
пром	Кондитерское изделие(конфета)	40	1,47	6,44	27,96	176,00
ГТК103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
гтк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого за приём:	508	16,12	18,59	94,56	610,00
Обед (30%)						
284/96	Омлет натуральный с м/сл.	100	9,75	13,17	1,75	164,16
43/03	Суфле " Рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00
1/3	Картофель отварной с маслом	150	2,90	4,20	21,90	137,00
гтк-112	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	18,20	83,20
гтк-81	Компот из св/м ягод	200	0,60	0,20	27,40	107,00
гтк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,50	0,54	18,90	99,45
гтк-114	Хлеб " Чусовской "	20	1,80	0,24	8,80	51,80
	Итого за приём:	715	33,74	30,55	106,52	840,61
Полдник (15%)						
2/5	Запеканка рисовая с творогом и м/сгущенным	100	7,20	7,72	24,16	190,00
гтк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за приём:	300	8,20	7,92	56,36	377,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1523	58,06	57,06	257,44	1827,61

Неделя: вторая

8 день- среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
296/96	Пудинг из творога из творога с молоком сгущенным	100/20	14,60	10,50	20,90	236,00
пром	Йогурт молочный	130	3,64	11,70	15,21	180,70
642/96	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
ткк115	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,30	128,00
	Итого за приём:	500	25,89	27,00	84,31	682,70
Обед (30%)						
110/96	Борщ с мясом и сметаной	200/7/7	1,84	4,72	14,41	91,20
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	13,10	15,40	3,14	251,00
36/03	Рис, припущенный с овощами	150	3,79	5,79	38,11	220,50
ткк88	Кисель витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	25,00	97,60
ткк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,50	0,54	18,90	99,45
ткк-114	Хлеб" Чусовской "	20	1,80	0,60	8,80	51,80
	Итого за приём:	720	24,03	27,05	108,36	811,55
Полдник (15%)						
23/12	Манник	100	6,40	3,60	55,17	276,00
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	120,00
	Итого за приём:	300	12,40	10,00	64,57	396,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1520	62,32	64,05	257,24
						1890,25

Неделя: вторая

9- день четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
35/03	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	200/8	7,20	5,18	44,56	254,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
1/13	Масло сливочное	10	0,06	5,80	0,10	52,80
тгк110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,30	128,00
	Итого за приём:	508	16,11	16,88	79,36	534,80
Обед (30%)						
136/96	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200/7	2,60	2,40	20,00	107,20
16/8	Биточки по - белорусски	100	19,60	16,16	1,30	241,00
486/96	Рагу овощное (1 вариант)	150	1,80	4,50	10,35	85,95
4/10	Компот из кураги с изюмом	200	0,60	0,00	20,20	164,00
тгк113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,50	0,54	18,90	99,45
тгк114	Хлеб " Чусовской "	20	1,95	0,90	11,62	80,50
	Итого за приём:	720	30,05	24,50	82,37	778,10
Полдник (15%)						
2/12	Булочка творожная	60	7,40	7,90	28,00	212,00
тгк- 112	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00
тгк111	Чай с молоком	200	1,00	1,40	11,20	63,00
	Итого за приём:	360	9,90	9,80	60,20	371,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1588	56,06	51,18	221,93	1683,90

Неделя: вторая

10- день пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
20/4	Макароны, запеченные с яйцом	240	10,08	13,80	34,08	300,00
ттк109	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ттк103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
ттк115	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,30	128,00
	Итого за приём:	500	16,91	25,25	72,91	585,10
Обед (30%)						
139/96	Суп картофельный с мак.изд. с мясом птицы	200/10	3,2	4,89	21,8	114
ттк-52	Бифштекс "Оригинал"	100	20,20	15,91	6,32	250,00
472/96	Картофельное пюре	150	2,60	4,20	20,60	132,50
20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк114	Хлеб " Чусовской "	25	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	730	32,34	26,06	101,97	745,60
Полдник (15%)						
6/12	Ватрушка со сметаной	100	5,6	8,40	30,70	302,28
ттк116	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за приём:	300	6,60	8,60	50,90	394,28
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	55,85	59,91	225,78	1724,98