

«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 12 лет и старше  
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 с 12 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
257/96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	280	7,88	6,50	39,88	250,00
тгк109	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
5/13	Сыр порционно	10	3,90	4,05	52,50	35,00
642/96	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
тгк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>550</b>	<b>19,51</b>	<b>22,75</b>	<b>141,11</b>	<b>620,10</b>
<b>Обед (30%)</b>						
120/96	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной с	250/10/10	5,30	5,00	19,80	145,00
тгк-87	Индейка по- строгановски	120	13,41	19,81	3,88	243,00
469/96	Макароны отварные	180	6,35	4,56	38,88	222,00
тгк-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
тгк110	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
тгк-114	Хлеб "Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>850</b>	<b>31,20</b>	<b>30,33</b>	<b>106,61</b>	<b>821,10</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
пром	Йогурт молочный	130	3,6	11,70	15,21	180,70
тгк-89	Кисель " Витошка"	200	0,0	0,00	25,00	97,60
пром	Кондитерское изделие	40	2,00	2,50	29,20	128,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>370</b>	<b>5,64</b>	<b>14,20</b>	<b>69,41</b>	<b>406,30</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>56,35</b>	<b>67,28</b>	<b>317,13</b>	<b>1847,50</b>

Неделя: первая

2- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
14/5	Запеканка творожная с рисом с молоком сгущенным	250/10	29,00	19,80	37,90	374,00
5/13	Сыр порционно	20	5,20	5,40	0,00	70,00
пром	Кондитерское изделие	20	0,74	3,20	13,98	66,00
ткк115	Батон "нарезной"	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК -103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
	<b>Итого за приём</b>	<b>550</b>	<b>41,69</b>	<b>32,75</b>	<b>90,98</b>	<b>730,00</b>
<b>Обед (30%)</b>						
285/96	Омлет запеченный с сыром	100	11,58	12,98	1,5	168,33
416/96	Шницель или биточки из мяса	120	20,05	10,52	12,42	216,00
482/96	Капуста тушеная	180	4,09	3,50	16,32	112,80
ткк112	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144,00
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
ткк-113	Хлеб "Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ткк114	Хлеб "Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>830</b>	<b>43,97</b>	<b>28,71</b>	<b>116,79</b>	<b>898,23</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
277/96	Макаронник	150/10	6,96	10,80	22,30	206,00
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	5,90	9,40	113,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>360</b>	<b>12,96</b>	<b>16,70</b>	<b>31,70</b>	<b>319,00</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1740</b>	<b>98,62</b>	<b>78,16</b>	<b>239,47</b>	<b>1947,23</b>

Неделя: первая

3- день среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
257/96	Каша гречневая молочная с м/сл.	250	9,00	8,25	36,62	225,00
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
ттк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>21,55</b>	<b>71,95</b>	<b>548,10</b>
<b>Обед (30%)</b>						
4/1	Огурец свежий ( порционно)	50	1,04	0,00	1,33	6,66
129/96	Рассольник " Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/10	6,61	9,80	24,56	121,60
ттк-34	Рыба под сырной корочкой	120	16,94	13,77	6,66	214,80
472/96	Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,72	159,60
20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>870</b>	<b>34,65</b>	<b>29,67</b>	<b>110,52</b>	<b>751,76</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
6/12	Ватрушка со сметаной	150	8,40	12,60	46,05	302,28
ттк-116	Сок фруктовый	200	1,00	20,00	20,20	92,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>32,60</b>	<b>66,25</b>	<b>394,28</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1770</b>	<b>62,08</b>	<b>83,82</b>	<b>248,72</b>	<b>1694,14</b>

Неделя: первая

4- день четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	250	16,04	12,29	20,42	256,25
тгк103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
пром	Кондитерское изделие	50	3,10	1,20	22,95	109,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>550</b>	<b>25,89</b>	<b>17,84</b>	<b>82,47</b>	<b>585,25</b>
<b>Обед (30%)</b>						
297/96	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	16,90	9,60	13,20	207,00
403/96	Плов	300	28,68	26,16	49,44	548,40
тгк-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
тгк113	Хлеб "Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
тгк114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>840</b>	<b>54,04</b>	<b>45,13</b>	<b>130,24</b>	<b>1110,30</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
687/40/ 12	Пирожок печеный с св. капустой с яйцом	150	8,25	15,00	40,50	324,00
тгк80	Компот из вишни	200	0,20	0,00	26,60	108,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>15,00</b>	<b>67,10</b>	<b>432,00</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1740</b>	<b>88,38</b>	<b>77,97</b>	<b>279,81</b>	<b>2127,55</b>

Неделя: первая

5- день пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
257/96	Каша молочная геркулесовая молочная с м/сл.	250/10	8,00	9,25	34,00	251,25
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	0,10	0,00	9,20	37,00
ТТК-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>550</b>	<b>14,92</b>	<b>18,40</b>	<b>69,05</b>	<b>520,75</b>
<b>Обед (30%)</b>						
167/96	Суп - пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	11,8	101
36/2	Гренки	20	1,70	0,20	10,80	51,00
29/8	Суфле из мяса говядины	120	27,00	20,40	3,36	304,80
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,32	8,17	45,36	296,40
ТТК-85	Компот из кураги	200	0,30	0,00	17,90	73,00
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>850</b>	<b>43,76</b>	<b>34,23</b>	<b>248,34</b>	<b>1000,30</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
ТТК37/ 12	Расстегай с рыбой	60	7,30	6,50	24,50	185,00
ТТК- 112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	12,25	58,80
ТТК- 110	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	37,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>360</b>	<b>7,80</b>	<b>6,90</b>	<b>45,95</b>	<b>280,80</b>
<b>Пищевые вещества (г)</b>						<b>Энерг. ц.</b>
						<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>1801,85</b>

Неделя: вторая

6- день понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
257/96	Каша пшеничная молочная молочная с маслом сливочным	200	6,49	6,00	31,20	205,00
257/96	Омлет с сыром	120	19,58	35,64	3,12	410,40
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
	<b>Итого за приём:</b>	<b>570</b>	<b>31,22</b>	<b>44,49</b>	<b>71,22</b>	<b>809,40</b>
<b>Обед (30%)</b>						
20/2	Суп картофельный с рыбой	250/20	9,00	5,00	16,20	127,14
401/96	Гуляш	120	17,88	18,84	5,64	264,00
469/96	Макароны отварные	180	6,35	4,56	38,88	222,00
ттк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>820</b>	<b>40,37</b>	<b>37,86</b>	<b>121,07</b>	<b>897,24</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
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
ттк112	Фрукт свежий ( яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>397</b>	<b>4,70</b>	<b>10,70</b>	<b>69,00</b>	<b>381,20</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1787</b>	<b>76,29</b>	<b>93,05</b>	<b>261,29</b>	<b>2087,84</b>

Неделя: вторая

7- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
257/96	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/10	6,75	8,75	26,00	226,14
ттк112	Фрукт свежий	120	0,50	0,50	12,25	58,80
ТТК103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
ттк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>630</b>	<b>14,00</b>	<b>13,60</b>	<b>77,35</b>	<b>506,94</b>
<b>Обед (30%)</b>						
284/96	Омлет натуральный с м/сл.	120	11,7	15,8	2,1	197
43/03	Суфле " Рыбка "	120	16,43	14,04	11,48	237,60
470/96	Картофель отварной с маслом	180	3,48	5,04	26,28	164,40
ттк-112	Фрукт свежий	140	2,25	0,75	27,30	124,80
ттк-81	Компот из св/м ягод	200	0,40	0,20	16,80	70,60
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>840</b>	<b>40,40</b>	<b>36,79</b>	<b>118,91</b>	<b>968,50</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
2/5	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	140/10	10,80	11,58	36,25	285,00
ттк116	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	92,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>350</b>	<b>10,90</b>	<b>11,78</b>	<b>56,45</b>	<b>377,00</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1820</b>	<b>65,30</b>	<b>62,17</b>	<b>252,71</b>	<b>1852,44</b>



Неделя: вторая

8 день- среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
296/96	Пудинг из творога из творога с молоком сгущенным	150/20	21,90	15,75	31,35	354,00
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
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,30	128,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>550</b>	<b>33,19</b>	<b>32,25</b>	<b>94,76</b>	<b>800,70</b>
<b>Обед (30%)</b>						
110/96	Борщ с мясом и сметаной	250/10/10	2,30	5,90	18,02	114,00
64/03	Колбаски "Витаминные"	120	18,86	22,17	3,77	301,20
36/03	Рис, припущенный с овощами	180	4,55	6,90	45,74	264,60
тгк88	Кисель витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	25,00	97,60
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
тгк-114	Хлеб" Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>850</b>	<b>31,85</b>	<b>35,93</b>	<b>127,48</b>	<b>951,50</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
23/12	Манник	150	9,60	5,40	81,75	414,00
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>350</b>	<b>15,60</b>	<b>11,80</b>	<b>91,15</b>	<b>534,00</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1750</b>	<b>80,64</b>	<b>79,98</b>	<b>313,39</b>	<b>2286,20</b>

Неделя: вторая

9- день четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
35/03	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	250/10	9,00	6,48	55,70	317,50
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
	<b>Итого за приём:</b>	<b>560</b>	<b>17,91</b>	<b>18,18</b>	<b>90,50</b>	<b>598,30</b>
<b>Обед (30%)</b>						
136/96	Суп картофельный с крупой и м/ц	250/10	3,25	3,00	25,00	134,00
16/8	Биточки по - белорусски	120	23,52	19,14	1,56	289,20
486/96	Рагу овощное	180	2,76	4,44	16,20	116,40
4/10	Компот из кураги с изюмом	200	0,60	0,00	20,20	164,00
тгк112	Фрукт свежий	140	2,25	0,75	27,30	124,80
тгк113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,50	0,45	21,70	105,75
тгк114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>980</b>	<b>38,22</b>	<b>28,14</b>	<b>125,91</b>	<b>997,75</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
2/12	Булочка творожная	150	14,80	15,80	56,00	424,00
тгк111	Чай с молоком	200	1,00	1,40	11,20	63,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>350</b>	<b>15,80</b>	<b>17,20</b>	<b>67,20</b>	<b>487,00</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>71,93</b>	<b>63,52</b>	<b>283,61</b>	<b>2083,05</b>

Неделя: вторая

10- день пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак (20%)</b>						
20/4	Макароны, запеченные с яйцом	280	11,76	16,10	39,76	350,00
тгк109	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,50	0,26	132,20
тгк103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,30	128,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>550</b>	<b>18,67</b>	<b>34,80</b>	<b>78,72</b>	<b>701,20</b>
<b>Обед (30%)</b>						
139/96	Суп картофельный с мак.изд. с мясом птицы	250/10	4	6,12	27,25	142,5
ТТК-52	Бифштекс " Оригинал"	120	20,20	15,91	6,32	250,00
472/96	Картофельное пюре	180	3,10	4,20	20,60	133,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
тгк114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	<b>Итого за приём:</b>	<b>840</b>	<b>33,64</b>	<b>27,29</b>	<b>107,42</b>	<b>774,60</b>
<b>Полдник (15%)</b>						
6/12	Ватрушка со сметаной	150	8,4	12,60	46,05	302,28
тгк116	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	<b>Итого за приём:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>12,80</b>	<b>66,25</b>	<b>394,28</b>
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерг. ц.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>61,71</b>	<b>74,89</b>	<b>252,39</b>	<b>1870,08</b>