

«Утверждаю»
Директор СМБУ «Детское питание»

В.А.Вострещев



«Согласовано»
Директор МАОУ-СОШ № 6

Т.Б.Симисинова

31.08.2025г.



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

школа №6

7-11 лет

№	Приём пищи,	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
рец.	наименование блюда	г.	Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак (20%)						
262/96	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	6,46	5,33	32,80	205,35
тгк109	Масло сливочное	10	0,09	7,25	0,13	66,10
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	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	132,50
	Итого за приём:	500	16,80	20,23	81,53	576,95
Обед (30%)						
120/96	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200	4,24	4,00	15,84	116,00
тгк-87	Индейка по -строгановски	100	13,41	19,81	3,88	243,30
273/96	Макароны отварные	150	5,30	3,80	32,40	184,99
тгк-88	Кисель витамин. " Витошка"	200	0,00	0,00	25,00	97,36
тгк110	Хлеб " Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45
тгк-114	Хлеб "Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	700	28,32	28,45	107,65	794,10
Полдник (15%)						
пром	Йогурт молочный	125	5,1	3,10	7,30	71,25
пром	Кондитерское изделие	25	1,3	1,56	15,85	80,00
тгк-89	Кисель витамин. " Витошка"	200	0,0	0,00	25,00	97,60
	Итого за приём:	350	6,35	4,66	48,15	248,85
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	51,47	53,34	237,33	1619,90

Неделя: первая

2- день вторник

2 день второй						
№	Приём пищи,	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
реп.	наименование блюда	г.	Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак (20%)						
14/5	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	210/10	30,45	20,79	44,94	496,20
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
пром	Кондитерское изделие(конфета)	20	0,74	3,22	13,98	88,00
тгк115	Батон" Нарезной"	50	3,75	1,45	25,70	132,50
ТК -103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	89,00
	Итого за приём	500	40,54	31,06	98,02	840,70
Обед (30%)						
285/96	Омлет с сыром	100	11,58	12,98	1,5	168,5
416/96	Шницель из мяса	90	12,78	12,51	5,76	186,30
482/96	Капуста тушеная	150	3,40	2,90	13,60	94,00
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	3,42	0,54	18,90	99,45
тгк114	Хлеб " Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	705	35,13	22,77	92,49	780,25
Полдник (15%)						
14/12л	Булочка " Дорожная"	100	5,13	8,33	35,20	223,66
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	5,90	9,40	113,00
	Итого за приём:	300	11,13	14,23	44,60	336,66
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	86,80	68,06	235,11	1957,61

Неделя: первая

3- день среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
262/96	Каша гречневая молочная с м/сл.	230/10	8,28	7,59	33,69	207,00
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
тгк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
тгк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50
	Итого за приём:	510	18,61	22,49	76,22	554,60
Обед (30%)						
129/96	Рассольник " Ленинградский с мясом и сметаной	200	5,28	7,84	19,65	97,28
320/96	Рыба запеченная под молочным соусом	120	13,10	14,54	17,35	250,27
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	3,42	0,54	18,90	99,45
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	735	27,04	27,52	106,43	708,00
Полдник (15%)						
696/96	Расстегай с мясом	120	10,63	8,92	33,12	247,56
тгк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,02	20,20	92,00
	Итого за приём:	320	11,63	8,94	53,32	339,56
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	57,28	58,95	235,97	1602,16

Неделя: первая

4- день четверг

Педеля: первая						
№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
284/96	Омлет натуральный	80	7,81	10,50	1,40	131,00
10/3л	Картофель запеченный из варенного	120	2,88	10,00	22,80	138,00
642/96	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50
пром	Кондитерское изделие	50	3,10	1,20	22,95	109,00
	Итого за приём:	500	21,44	26,65	95,75	648,50
Обед (30%)						
13/1	Салат из св. кап. и св.огурцом и м/р	60	0,78	3,00	2,16	39,00
138/96	Суп картоф. с бобовыми и м/г	200	1,60	5,60	8,40	91,20
403/96	Плов	250	18,50	24,60	43,20	432,00
646/96	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	0,10	64,00
тгк113	Хлеб "Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45
тгк114	Хлеб " Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	775	25,47	31,04	82,23	778,65
Полдник (15%)						
965/96	Ватрушка с творогом	100	8,66	8,30	26,86	217,40
645/96	Кисломолочный напиток	200	5,40	6,40	8,00	118,00
	Итого за приём:	300	14,06	14,70	34,86	335,40
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	60,97	72,39	212,84	1762,55

Неделя: первая

5- день пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
262/96	Каша молочная геркулесовая молочная с м/сл.	230/10	8,18	8,51	31,28	231,15
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
тгк103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тгк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50
	Итого за приём:	500	17,53	15,56	70,38	487,65
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
тгк-67	Цыпленок тушеный в соусе	100	16,20	17,00	2,70	253,53
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	3,42	0,54	18,90	99,45
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	735	34,81	28,44	218,34	857,78
Полдник (15%)						
6/12	Ватрушка со сметаной	100	8,61	12,46	40,30	326,15
тгк116	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	92,00
	Итого за приём:	300	12,70	10,83	50,03	418,15
	Пищевые вещества (г)					Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	65,04	54,83	338,75	1763,58

Неделя: вторая

6- день понедельник

Неделя: Вторая						
№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
262/96	Каша пшенная молочная молочная с маслом сливочным	200	6,49	6,00	31,20	205,00
257/96	Омлет с сыром	60	9,80	17,82	1,56	205,20
тнк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
тнк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50
	Итого за приём:	510	21,44	26,67	69,66	605,70
Обед (30%)						
20/2	Суп картофельный с рыбой	200/10	7,20	4,00	12,96	101,71
401/96	Гуляш	100	14,10	15,70	4,70	220,00
273/96	Макароны отварные	150	5,29	4,63	32,40	184,99
тнк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
тнк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45
тнк-114	Хлеб " Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	730	32,96	25,17	105,99	705,00
Полдник (15%)						
пром	Булочка с яблоками и корицей	100	3,90	10,10	38,00	252,00
тнк-89	Кисель " Витошка "	200	0,00	0,00	25,00	97,60
	Итого за приём:	300	3,90	10,10	63,00	349,60
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	58,30	61,94	238,65	1660,30

Неделя: вторая

7- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
Завтрак (20%)						
262/96	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	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
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	132,50
	Итого за приём:	500	17,02	19,19	104,06	658,50
Обед (30%)						
297/96	Запеканка из творога с м/ сгущ.	100/20	13,5	11,8	28,7	277,4
43/03	Суфле " Рыбка "	100	13,69	11,70	9,57	198,00
1/3	Картофельное пюре	150	2,90	4,20	21,90	137,00
тгк112	Фрукт свежий	140	2,10	0,70	29,40	134,40
тгк-81	Компот из св/м ягод	200	0,40	0,20	16,80	70,60
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	25	1,85	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	775	37,86	29,44	136,90	969,85
Полдник (15%)						
85/712/9	Пирожок с мясом и рисом	100	9,90	11,20	28,90	258,80
20/10	Нипиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
	Итого за приём:	300	10,10	11,30	47,80	333,80
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	64,98	59,93	288,76	1962,15

Неделя: вторая

8 день- среда

№	Приём пищи,	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
реп.	наименование блюда	г.	Б	Ж	У	(ккал)
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	125	5,10	3,10	7,30	71,25
ттк-103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	91,00
ттк115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,30	132,50
	Итого за приём:	500	26,45	17,95	66,90	530,75
Обед (30%)						
110/96	Борщ с мясом и сметаной	200	1,84	4,72	14,41	91,20
64/03	Колбаски" Витаминные"	90	11,79	13,86	2,83	225,90
36/03	Рис, припущенный с овощами	150	4,41	5,80	38,11	220,50
ттк-88	Кисель витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	25,00	97,60
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45
ттк-114	Хлеб" Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	800	23,41	25,22	110,88	787,65
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:	1600	62,26	53,17	242,35	1714,40

Неделя: вторая

9- день четверг

Неделя: вторая						
№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
35/03	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	200	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
тгк111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50
	Итого за приём:	500	17,51	18,43	81,86	565,30
Обед (30%)						
148/96	Суп картофельный с мак. изд и м/ птицы	200	2,60	3,40	20,00	107,20
16/8	Биточки по - белорусски	90	19,60	16,16	1,30	241,00
487/96	Рагу из овощей	150	0,99	3,69	13,50	96,99
4/10	Компот из кураги с изюмом	200	0,60	0,00	20,20	164,00
тгк113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45
тгк114	Хлеб " Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00
	Итого за приём:	710	29,16	24,09	85,53	761,64
Полдник (15%)						
пром	Булочка " Пасадская "	100	8,20	9,30	25,30	318,00
тгк112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	12,25	58,80
тгк88	Напиток витаминный	200	2,00	0,20	21,60	100,00
	Итого за приём:	400	10,60	9,90	59,15	476,80
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	57,27	52,42	226,54	1803,74

Неделя: вторая

10- день пятница

№		Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.	Б			Ж	У		
Завтрак (20%)							
20/4	Макароны, запеченные с яйцом	270	11,37	15,53	38,34	337,50	
642/96	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00	
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50	
	Итого за приём:	520	19,02	20,48	86,94	608,00	
Обед (30%)							
6/1	Помидоры свежие (порционно)	50	0,5	0,3	1,83	10	
139/96	Суп картофельный с мак.изд. с мясом птицы	200	3,2	4,89	21,8	114	
тгк-52	Бифштекс " Оригинал "	90	15,23	11,93	4,74	187,50	
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	247,00	
20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00	
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "	45	3,42	0,54	18,90	99,45	
тгк114	Хлеб " Чусовской "	25	1,95	0,30	11,63	53,00	
	Итого за приём:	765	33,10	24,86	115,00	785,95	
Полдник (15%)							
тгк71	Расстегай с рыбой	100	5,6	8,40	30,70	302,28	
тгк-116	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	92,00	
	Итого за приём:	300	5,80	8,40	54,70	394,28	
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.	
			Б	Ж	У	(ккал)	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1585	57,92	53,74	256,64	1788,23	