

«Утверждаю»
Директор СМБУ «Детское питание»
В.А.Вострецов
«Согласовано»
Директор МАОУ-СОШ №6
Т.Б.Симисинова
31.08.2025г.



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

школа №6 с 12 лет и старше

№	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	280	8,10	6,50	39,88	250,00
ттк109	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
5/13	Сыр порционно	20	5,20	5,40	0,00	70,00
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	132,50
	Итого за приём:	560	21,03	24,10	88,61	656,60
Обед (30%)						
120/96	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	5,30	5,00	19,80	145,00
ттк-87	Индейка по-строгановски	100	13,41	19,81	3,88	243,30
273/96	Макароны отварные	180	6,35	4,56	38,88	222,00
ттк88	Кисель витамин. "Витошка"	200	0,00	0,00	25,00	97,60
ттк110	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк-114	Хлеб "Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	810	31,20	27,22	122,51	882,00
Полдник (15%)						
пром	Йогурт молочный	125	5,1	3,10	7,30	71,25
ттк-89	Кисель " Витошка"	200	0,0	0,00	25,00	97,60
пром	Кондитерское изделие	25	1,25	1,56	15,85	80,00
	Итого за приём:	350	6,35	4,66	48,15	248,85
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	58,58	55,98	259,27	1787,45

Неделя: первая

2- день вторник

№	Приём пищи,	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
реп.	наименование блюда	г.	Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак (20%)						
14/5	Запеканка творожная с рисом с молоком сгущенным	250/10	36,25	24,75	52,55	555,00
пром	Кондитерское изделие	20	0,70	3,50	13,40	86,00
5/13	Сыр порционно	20	5,20	5,40	0,00	70,00
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	550	48,90	38,00	105,05	932,50
Обед (30%)						
285/96	Омлет с сыром	100	11,58	12,98	1,5	168,5
416/96	Шницель из мяса	100	14,20	13,90	6,40	207,00
482/96	Капуста тушеная	180	4,09	3,50	16,32	112,80
тгк112	Фрукт свежий	140	2,10	0,70	29,40	134,40
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
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
	Итого за приём:	800	43,97	32,04	108,67	879,80
Полдник (15%)						
14/12л	Булочка " Дорожная"	150	7,70	12,50	52,80	335,50
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	5,90	9,40	113,00
	Итого за приём:	350	13,70	18,40	62,20	448,50
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	106,57	88,44	275,92	2260,80

Неделя: первая

3- день среда

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
262/96	Каша гречневая молочная с м/сл.	250/10	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
тгк111	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:	550	19,33	23,15	79,15	572,60
Обед (30%)						
129/96	Рассольник " Ленинградский с мясом и сметаной	280	7,40	10,97	27,50	136,20
320/96	Рыба запеченная под молочным соусом	120	13,10	14,54	17,35	250,27
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
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
	Итого за приём:	810	30,56	31,61	122,82	815,96
Полдник (15%)						
696/96	Расстегай с мясом	150	13,30	10,30	40,90	309,20
тгк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,02	20,20	92,00
	Итого за приём:	350	14,30	10,32	61,10	401,20
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	64,19	65,08	263,07	1789,76

Неделя: первая

4- день четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
Завтрак (20%)						
284/96	Омлет натуральный	100	9,75	13,16	1,75	164,16
10/3л	Картофель запеченный из варенного	150	3,60	15,10	28,50	264,00
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:	550	24,10	34,41	101,80	807,66
Обед (30%)						
13/1	Салат из капусты со св. огурцом м/р	60	0,98	3,01	2,16	39,00
138/96	Суп картофел. с бобовыми м/ц	250	5,30	5,00	19,80	145,00
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 "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
тгк114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	840	30,92	45,13	100,21	854,10
Полдник (15%)						
695/96	Ватрушка с творогом	150	19,60	18,69	60,46	489,30
645/96	Кисломолочный напиток	200	5,40	6,40	8,00	118,00
	Итого за приём:	350	25,00	25,09	68,46	607,30
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	80,02	104,63	270,47	2269,06

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.	280/10	9,96	17,61	38,08	288,01
5/13	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,00	35,00
ттк103	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,90	13,40	89,00
ттк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50
	Итого за приём:	550	19,31	24,66	77,18	544,51
Обед (30%)						
167/96	Суп - пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	11,8	101,00
36/2	Гренки	20	1,70	0,20	10,80	51,00
ттк67	Цыпленок тушеный в соусе	100	22,50	17,00	2,80	253,33
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
	Итого за приём:	830	39,26	30,83	247,22	847,83
Полдник (15%)						
6/12	Ватрушка со сметаной	150	12,91	18,69	60,45	489,22
ттк116	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	92,00
	Итого за приём:	350	17,25	18,69	84,45	581,22
	Пищевые вещества (г)					Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	75,82	74,18	408,85	1973,56

Неделя: вторая

6- день понедельник

Неделя: Вторая						
№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
рец.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
262/96	Каша пшеничная молочная молочная с маслом сливочным	200	6,63	6,00	36,10	205,00
257/96	Омлет с сыром	100	16,31	29,70	2,60	342,00
тгк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
тгк-115	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	132,50
	Итого за приём:	550	28,09	38,55	75,60	742,50
Обед (30%)						
20/2	Суп картофельный с рыбой	250/10	9,00	5,00	16,20	127,14
401/96	Гуляш	100	14,90	15,70	4,70	220,00
273/96	Макароны отварные	180	6,35	4,56	38,88	222,00
тгк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
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
	Итого за приём:	820	37,39	37,86	120,13	853,24
Полдник (15%)						
пром	Булочка с яблоками и корицей	90	3,90	10,10	38,00	252,00
тгк-89	Кисель " Витошка "	200	0,00	0,00	25,00	97,60
пром	Кондитерское изделие	60	3,36	3,00	45,78	217,32
	Итого за приём:	350	7,26	13,10	108,78	566,92
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	72,74	89,51	304,51	2162,66

Неделя: вторая

7- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
Завтрак (20%)						
262/96	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,75	8,75	26,00	226,14
пром	Кондитерское изделие	40	1,47	6,44	27,96	176,00
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:	550	18,47	22,84	102,56	707,64
Обед (30%)						
297/96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	13,5	11,8	28,7	277,4
43/03	Суфле " Рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00
472/96	Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,72	159,60
тгк112	Фрукт свежий банан	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 "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	820	39,55	30,40	144,14	1014,10
Полдник (15%)						
85/712/9	Пирожок с мясом и рисом	100	9,80	11,20	28,90	258,80
пром	Кондитерское изделие(конфета)	50	3,45	12,50	29,50	239,50
20/10	Напиток из шиповника	200	0,02	0,01	18,10	75,00
	Итого за приём:	350	13,27	23,71	76,50	573,30
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	84,56	100,66	399,70	2868,34

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	150/20	21,90	15,75	31,35	354,00
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	1,30	25,30	132,50
	Итого за приём:	550	37,39	34,75	92,56	829,45
Обед (30%)						
110/96	Борщ с мясом и сметаной	250	2,30	5,90	18,02	114,00
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	13,10	15,40	3,14	251,00
36/03	Рис, припущенный с овощами	180	4,55	6,90	45,74	264,60
ттк88	Кисель витаминизированный " Витошка "	200	0,00	0,00	25,00	97,60
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
	Итого за приём:	830	26,09	29,16	126,85	901,30
Полдник (15%)						
23/12	Манник	150	9,60	5,40	81,75	414,00
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	120,00
	Итого за приём:	350	15,60	11,80	91,15	534,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	79,08	75,71	310,56	2264,75

Неделя: вторая

9- день четверг

Питание: Второй день: 10.09.2017						
№	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	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
тгк111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
тгк115	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,30	132,50
	Итого за приём:	560	19,31	19,58	92,60	628,80
Обед (30%)						
148/96	Суп картофельный мак.изд. с м/ц	250	5,70	6,58	21,80	169,40
16/8 л	Биточки по - белорусски	100	19,60	16,16	3,30	241,00
486/96	Рагу овощное	180	2,16	5,40	27,72	116,40
4/10	Компот из кураги с изюмом	200	0,60	0,00	20,20	164,00
тгк113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,50	0,45	21,70	105,75
тгк114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	810	33,90	28,95	108,67	860,15
Полдник (15%)						
пром	Булочка " Посадская "	100	8,20	9,30	25,30	318,00
тгк112	Фрукт свежий(банан)	150	2,50	0,75	31,50	144,00
тгк88	Напиток " Витаминный"	200	2,00	0,20	21,60	100,00
	Итого за приём:	450	12,70	10,25	78,40	562,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1820	65,91	58,78	279,67	2050,95

Неделя: вторая

10- день пятница

№	Приём пищи,	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
реп.	наименование блюда	г.	Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак (20%)						
20/4	Макароны, запеченные с яйцом	300	12,60	17,26	42,60	375,00
тгк-109	Масло сливочное (порционно)	100	0,08	7,25	0,13	66,10
642/96	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
642/96	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,30	132,50
тгк115	Итого за приём:	560	24,23	32,81	113,83	711,60
Обед (30%)						
6/1	Помидоры св.порционно	50	0,5	0,2	1,8	10
136/96	Суп картоф. с крупой и м/г	250	3,25	5,11	28,17	134,00
тгк52	Бифштекс " Оригинал"	100	16,83	13,25	5,26	208,50
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,32	8,16	45,36	296,39
472/96	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
20/10	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
тгк-113	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
тгк114	Итого за приём:	860	36,74	27,78	133,84	853,60
Полдник (15%)						
37/12	Расстегай с рыбой	150	18,9	16,24	61,24	462,00
тгк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за приём:	350	19,90	16,44	81,44	554,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1770	80,87	77,03	329,11	2119,20