«Утверждаю»
Директор СМБУ «Детское питание»

_____ Э.А. Дудырев

«Согласовано»
Директор МАОУ-СОШ № 6
_____ Т.Б.Симисинова

Примерное десятидневное меню с 1.10.26

для организации питания детей 7 - 11лет
в образовательном учреждении

Неделя: первая **1 день (понедельник)**

Приём пищи / Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Омлет натуральный с маслом сливочным	105*5	7,80	10,50	1,40	131	284/96
Макароны отварные	150	8,10	10,80	32,00	233	274/96
Коктейль молочный в т/п	200	5,20	5,00	20,00	142	пром
Печенье	20	1,36	3,72	13,16	91	пром
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115
Итого за приём	**530**	**26,21**	**31,47**	**92,26**	**728**	
Обед (30-35%)						
Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,20	5,20	3,60	102	19/2003
Бифштекс по-домашнему из филе цыплёнка	100	16,05	20,74	7,37	256	
Рис с овощами по-мексикански	150	3,72	4,99	20,30	155	ттк-129
Напиток плодово-ягодный	200	0,68	0,10	16,15	68	ттк-131
Хлеб Крестьянский	50	3,85	0,42	25,35	121	ттк-113
Хлеб Чусовской	25	1,95	0,30	11,63	57	ттк-114
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	44	ттк-112
Итого за приём:	**735**	**27,85**	**32,15**	**94,20**	**803**	
Полдник (10-15%)						
Коржик Ореховый	80	7,5	3,13	13,75	97	пром
Сок фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	98	ттк-116
Конфета	20	0,30	1,44	16,36	80	пром
Итого за приём	**300**	**8,00**	**4,57**	**54,11**	**275**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1565**	**62**	**68**	**241**	**1806**	

2 день (вторник)

Приём пищи / Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Каша пшённая молочная с м/слив	200/5	4,59	3,70	24,60	165	161/96
Суфле творожное	60	8,82	7,26	8,22	134	19/5
Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	4,53	18	577/96
Молоко витаминизированное в т/п	200	5,60	6,40	9,40	118	пром
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	пром
Итого за приём:	**545**	**22,92**	**18,82**	**72,45**	**566**	
Обед (30-35%)						
Икра кабачковая	60	0,80	3,82	2,63	45	пром
Суп из овощей со смет, с мясом цыплёнка	200/10/10	4,44	7,88	8,40	123	15/02
Суфле "Рыбка" из минтая	90	12,32	10,53	8,61	178	43/03
Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135	472/96
Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	90	ттк-89
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	24,65	114	ттк-114
Итого за приём:	**705**	**26,49**	**27,24**	**100,57**	**745**	
Полдник (10-15%)						
Пряник	45	2,12	2,24	29,76	148	пром
Творог	100	9	5,00	4,00	97	пром
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75	20/10
Итого за приём	**345**	**11,32**	**7,34**	**52,06**	**320**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1595**	**61**	**53**	**225**	**1631**	

3 день (среда)

Приём пищи Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Пудинг из говядины	60	11,84	14,90	1,87	148	25/8
Соус молочный	30	1,70	0,50	2,50	25	549/96
Рис отварной	150	3,70	3,40	37,10	155	465/96
Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91	ттк-103
Батон Нарезной	50	3,75	1,55	25,70	131	ттк-115
Итого за приём:	**510**	**23,99**	**23,25**	**80,57**	**550**	
Обед (30-35%)						
Суп картофельный с рыбой(горбуша)	200/20	5,58	2,43	13,60	99	131/96
Бигус с мясом	250	16,90	18,70	23,80	208	ттк-99
Конфета	20	0,30	1,44	16,36	80	пром
Напиток лимонный	200	0,00	0,00	24,00	101	646/96
Хлеб Крестьянский	25	1,04	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	25	1,95	0,30	11,63	57	ттк-114
Итого за приём:	**730**	**25,77**	**23,08**	**102,06**	**605**	
Полдник (10-15%)						
Печенье	20	1,36	3,72	13,16	91	пром
Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110	пром
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35	ттк-112
Итого за приём	**320**	**8,16**	**10,32**	**28,66**	**236**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1560**	**58**	**57**	**211**	**1391**	

4 день (четверг)

Приём пищи / Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Котлета "Студенческая"из филе цыплёнка	100	7,80	10,50	1,40	131	ттк-9
Картофель отварной	150	2,90	4,20	21,90	139	470/96
Какао	200	3,90	3,50	22,90	138	18/10
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115
Итого за приём:	**500**	**18,35**	**19,65**	**71,90**	**539**	
Обед (30-35%)						
Свекольник со сметаной,мясом говядины	200*10	1,84	4,80	11,76	98	6/02
Цыпленок, тушенный в соусе	100/50	14,08	15,11	2,42	202	444/96
Макароны отварные	150	5,30	3,80	32,40	188	273/96
Напиток Здоровье	200	0,00	0,00	26,02	104	65/03
Хлеб Крестьянский	25	1,04	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114
Фрукты свежие (мандарин)	180	0,90	0,20	8,10	38	ттк-112
Итого за приём:	**785**	**27,06**	**24,72**	**116,63**	**804**	
Полдник (10-15%)						
Пряник	45	2,12	2,24	29,76	148	пром
Творог	100	9	5,00	4,00	97	пром
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75	20/10
Итого за приём	**345**	**11,32**	**7,34**	**52,06**	**320**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1630**	**57**	**52**	**241**	**1663**	

5 день (пятница)

Приём пищи / Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,50	6,00	25,00	206	262/96
Йогурт	125	3,5	3,13	13,75	97	пром
Сыр (порционно)	15	2,60	2,70	0,00	35	5/13
Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91	ттк-103
Конфета	2*15	0,30	1,44	16,36	80	пром.
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115
Итого за приём:	**390**	**19,65**	**17,62**	**94,21**	**640**	
Обед (30-35%)						
Салат из свежей капусты с кукурузой	75	1,00	4,00	5,90	63	4/1
Азу с мясом	50*200	18,60	17,10	35,00	372	430/96
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75	20/10
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114
Фрукты свежие (апельсин)	200	0,90	0,20	8,10	38	ттк-112
Итого за приём:	**800**	**26,53**	**22,21**	**103,23**	**722**	
Полдник (10-15%)						
Манник	120	3,20	1,80	27,25	138	23/12
Коктейль молочный в т/п	200	5,20	5,00	20,00	142	пром
Итого за приём	**320**	**8,40**	**6,80**	**47,25**	**280**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1510**	**55**	**47**	**245**	**1642**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:		**58**	**55**	**232**	**1627**	

Неделя: вторая **6 день (понедельник)**

Приём пищи / Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,50	6,00	31,20	206	262/96
Омлет натуральный с маслом сливочным	105*5	7,80	10,50	1,40	139	284/96
Творог	100	9	5,00	4,00	97	пром
Чай с лимоном	200	0,24	0,05	15,22	62	628/96
Батон Нарезной	25	1,88	0,73	12,85	66	ттк-115
Итого за приём:	**640**	**25,42**	**22,28**	**64,67**	**570**	
Обед (30-35%)						
Салат из отварного картофеля с огурцами и раст. маслом	75	1,05	3,90	7,20	68	40/01
Гуляш из говядины	50*50	8,94	9,42	2,82	132	9/8
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,10	6,10	5,80	176	255/96
Компот из сухофруктов	200	1,00	0,50	27,50	110	ттк-83
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114
Фрукты свежие (яблоко)	150	1,50	0,50	21,00	95	ттк-112
Итого за приём:	**750**	**23,42**	**21,23**	**100,25**	**755**	
Полдник (10-15%)						
Йогурт	125	3,5	3,13	13,75	97	пром
Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	90	ттк-89
Вафли	40	1,80	11,20	25,60	212	пром
Итого за приём	**365**	**5,30**	**14,33**	**62,35**	**399**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1755**	**54**	**58**	**227**	**1724**	

7 день (вторник)

Приём пищи Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200*5	5,30	6,00	27,50	178	262/96
Запеканка из творога	60	9,50	5,76	7,90	133	9/5
Молоко сгущеное	10	0,72	0,85	5,55	33	пром
Молоко витаминизированное в т/п	200	5,60	6,40	9,40	118	пром
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115
Итого за приём:	**525**	**24,87**	**20,46**	**76,05**	**593**	
Обед (30-35%)						
Суп картофельный с горохом, с мясом цыплёнка	200*10	4,20	5,68	9,50	141	138/96
Рыба под сырной корочкой (минтай)	75/50	14,12	11,48	5,53	179	ттк-34
Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135	472/96
Напиток из брусники	200	0,18	0,10	23,83	97	ттк-42
Хлеб Крестьянский	25	1,04	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114
Итого за приём:	**760**	**26,54**	**22,27**	**95,39**	**727**	
Полдник (10-15%)						
Творог	100	9,00	5,00	4,00	97	пром
Пряник	45	2,12	2,24	29,76	148	пром
Чай с лимоном	200	0,24	0,05	15,22	62	628/96
Итого за приём	**345**	**11,36**	**7,29**	**48,98**	**307**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1630**	**63**	**50**	**220**	**1627**	

8 день (среда)

Приём пищи / Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Цыплёнок по строгановски	50*50	10,10	5,70	2,80	101	ттк-121
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,10	6,10	5,80	176	255/96
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,24	0,14	66	ттк-109
Чай с молоком	200	1,54	1,45	17,18	88	630/96
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115
Итого за приём:	**540**	**20,57**	**21,94**	**51,62**	**562**	
Обед (30-35%)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200*10	2,04	5,82	12,83	113	129/96
Бифштекс Оригинал	90	16,05	20,74	7,37	291	ттк-52
Макароны отварные	150	5,30	3,80	32,40	188	
Компот из сухофруктов	200	1,00	0,50	27,50	110	ттк-83
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114
Итого за приём:	**725**	**28,18**	**25,85**	**103,20**	**770**	
Полдник (10-15%)						
Печенье	20	1,36	3,72	13,16	91	пром
Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110	пром
Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	ттк-112
Итого за приём	**320**	**8,86**	**10,62**	**42,16**	**296**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1585**	**58**	**58**	**197**	**1628**	

9 день (четверг)

Приём пищи Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Суфле "Рыбка" (из горбуши)	60	10,23	9,74	7,93	160	43/03
Картофель в молоке	150	3,40	3,90	18,80	125	471/96
Печенье	40	0,30	1,44	16,36	80	пром
Чай с сахаром	200	0,19	0,05	15,03	61	628/96
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115
Итого за приём:	**500**	**17,87**	**16,58**	**83,82**	**557**	
Обед (30-35%)						
Суп - пюре из разных овощей	200	2,70	3,60	9,50	81	167/96
Гренки	10	0,86	1,40	5,37	38	704/96
Колбаски витаминные	90	14,15	18,00	2,82	225	64/2003
Овощи припущенные (капуста цветная и брокколи)	75	1,19	1,23	1,54	27	ттк-130
Рис отварной	100	0,80	2,20	5,00	98	465/96
Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	90	ттк-89
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114
Итого за приём:	**750**	**25,53**	**27,24**	**83,16**	**733**	
Полдник (10-15%)						
Сырники из творога	60	8,70	5,90	11,28	133	294/96
Молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	66	пром
Конфета	20	0,30	1,44	16,36	80	пром
Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91	ттк-103
Итого за приём	**300**	**13,44**	**11,94**	**52,14**	**370**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1550**	**57**	**56**	**219**	**1660**	

10 день (пятница)

Приём пищи Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак (20-25%)						
Омлет натуральный с маслом сливочным	105*5	7,80	10,50	1,40	139	284/96
Макароны, запечённые с сыром	150/5	8,10	10,80	32,00	233	276/96
Молоко витаминизированное в т/п	200	5,60	6,40	9,40	118	пром
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115
Итого за приём:	**510**	**17,45**	**18,65**	**77,63**	**557**	
Обед (30-35%)						
Салат из квашеной капусты с растит. маслом	75	1,28	3,75	7,35	68	11/01
Жаркое из индейки	250	14,60	19,36	23,96	328	ттк-78
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75	20/10
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114
Фрукты свежие (бананы)	200	0,80	0,80	9,80	44	ттк-112
Итого за приём:	**800**	**22,71**	**24,82**	**95,34**	**689**	
Полдник (10-15%)						
Вафли	40	1,80	11,20	25,60	212	пром
Творог	100	9,0	5,00	4,00	97	пром
Компот из кураги	200	1,00	0,50	24,00	98	ттк-116
Итого за приём	**340**	**11,80**	**16,70**	**53,60**	**407**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1650**	**52**	**60**	**227**	**1653**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:		**57**	**56**	**218**	**1658**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397187

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен С 08.07.2026 по 08.07.2027