«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 с 12 лет и старше
в образовательном учреждении филиала МАОУ-СОШ №6

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	33,28
Макароны отварные	180	6,10	4,10	36,20	201	273/96	10,97
Коктейль молочный в т/п	200	5,20	5,00	20,00	142	пром	45
Сыр порционно	25	4,10	4,50	0,00	78	5/13	21,12
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115	6,75
Итого за приём	**565**	**26,95**	**25,55**	**83,30**	**683**		117,12
Обед (30-35%)							
Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,00	8,60	6,20	155	19/2003	15
Бифштекс по-домашнему из филе цыплёнка	110	16,05	20,74	7,37	256	ттк-8	64,26
Рис с овощами по-мексикански	180	3,72	4,99	20,30	155	ттк-129	26,05
Напиток плодово-ягодный	200	0,68	0,10	16,15	68	ттк-131	5,97
Хлеб Крестьянский	50	3,85	0,42	25,35	121	ттк-113	4,76
Хлеб Чусовской	25	1,95	0,30	11,63	57	ттк-114	2,33
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	44	ттк-112	20,25
Итого за приём:	**815**	**28,65**	**35,55**	**96,80**	**856**		138,62
Полдник (10-15%)							
Коржик Ореховый	80	7,5	3,13	13,75	97	пром	39,6
Сок фруктовый	250	0,25	0,00	30,00	121	ттк-116	13,75
Конфета	2*20	0,30	1,44	16,36	80	пром	16
Итого за приём	**370**	**8,05**	**4,57**	**60,11**	**298**		69,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1750**	**64**	**66**	**240**	**1837**		

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	250*5	5,73	4,62	30,10	188	262/96	20,5
Суфле творожное	100	14,70	12,10	13,70	253	19/5	52,51
Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	4,53	18	577/96	2,63
Молоко витаминизированное в т/п	200	5,60	6,40	9,40	118	пром	36
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	пром	6,75
Итого за приём:	**635**	**29,94**	**24,58**	**83,43**	**708**		118,39
Обед (30-35%)							
Икра кабачковая	60	0,80	3,82	2,63	45	ттк-107	9,5
Суп из овощей со смет, с мясом говяд.	250/10/10	4,44	7,88	8,40	123	15/02	33,87
Суфле "Рыбка" из минтая	100	13,70	11,70	9,50	228	43/03	53,81
Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,71	165	472/96	23,15
Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	90	ттк-89	13,7
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	24,65	114	ттк-114	4,65
Итого за приём:	**885**	**28,49**	**29,25**	**105,57**	**825**		141,06
Полдник (10-15%)							
Пряник	45*2	4,24	4,48	59,52	296	пром	27,41
Творог	100	9	5,00	4,00	97	пром	39
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75	20/10	6,39
Итого за приём	**390**	**13,44**	**9,58**	**81,82**	**468**		72,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1910**	**72**	**63**	**271**	**2001**		

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	70	13,80	17,30	2,18	185	25/8	81,66
Соус молочный	50	1,85	0,70	2,85	42	549/96	5,5
Рис отварной	180	4,40	3,90	44,50	199	465/96	13,94
Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91	ттк-103	10,74
Батон Нарезной	50	3,75	1,55	25,70	131	ттк-115	6,75
Итого за приём:	**550**	**26,80**	**26,35**	**88,63**	**648**		118,59
Обед (30-35%)							
Суп картофельный с рыбой(горбуша)	250/20	5,96	2,78	15,70	175	131/96	40,99
Бигус с мясом	300	20,20	22,10	28,56	286	ттк-99	71,66
Конфета	20	0,30	1,44	16,36	80	пром	8
Сок фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	98	ттк-116	11
Хлеб Крестьянский	50	3,85	0,42	25,35	121	ттк-113	4,76
Хлеб Чусовской	25	1,95	0,30	11,63	57	ттк-114	2,33
Итого за приём:	**865**	**32,46**	**27,04**	**121,60**	**817**		138,74
Полдник (10-15%)							
Печенье	4*20	5,44	14,88	52,60	364	пром	17,6
Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110	пром	36,5
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35	ттк-112	18
Итого за приём	**380**	**12,24**	**21,48**	**68,10**	**509**		72,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1795**	**72**	**75**	**278**	**1973**		

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	56,23
Картофель отварной	180	3,50	5,04	26,30	170	470/96	23,08
Сыр (порционно)	20	5,20	5,40	0,00	70	5/13	16,9
Какао	200	3,90	3,50	22,90	138	18/10	14,79
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115	6,75
Итого за приём:	**550**	**24,15**	**25,89**	**76,30**	**640**		117,75
Обед (30-35%)							
Свекольник со сметаной,мясом говядины	250*15	2,30	6,10	12,30	114	6/02	34,88
Цыпленок, тушенный в соусе	125/50	17,60	18,80	4,50	235	444/96	44,46
Макароны отварные	180	6,10	4,10	36,20	201	273/96	10,97
Компот из вишни	200	0,40	0,00	17,70	71	ттк-41	20,97
Пирожное Choko Pie	1*28	1,09	5,20	17,50	115	пром.	20
Хлеб Крестьянский	25	1,04	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114	4,65
Итого за приём:	**923**	**32,43**	**35,01**	**124,13**	**910**		138,31
Полдник (10-15%)							
Пряник	2*45	4,24	4,48	59,50	296	пром	13,73
Творог	100	9	5,00	4,00	97	пром	39
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75	20/10	6,39
Итого за приём	**390**	**13,44**	**9,58**	**81,80**	**468**		59,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1863**	**70**	**70**	**282**	**2018**		

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	250/5	8,12	7,50	31,20	257	262/96	19,78
Масло сливочное порционно	20	0,16	14,48	0,28	132	ттк-109	24,02
Коктейль молочный в т/п	200	5,20	5,00	20,00	142	пром	45
Конфета	2*15	0,30	1,44	16,36	80	пром.	18,6
Батон Нарезной	75	5,63	2,18	38,55	165	ттк-115	10,13
Итого за приём:	**580**	**19,41**	**30,60**	**106,39**	**776**		117,53
Обед (30-35%)							
Салат из свежей капусты с кукурузой	75	1,00	4,00	5,90	63	4/1	9,46
Азу с мясом	75*250	22,50	20,50	42,00	470	430/96	70,59
Напиток из брусники	200	0,18	0,10	23,83	97	ттк-42	16,78
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114	4,65
Фрукты свежие (апельсин)	200	0,90	0,20	8,10	38	ттк-112	34
Итого за приём:	**875**	**30,41**	**25,61**	**115,76**	**842**		137,86
Полдник (10-15%)							
Манник	120	3,20	1,80	27,25	138	23/12	14,3
Коктейль молочный в т/п	200	5,20	5,00	20,00	142	пром	45
Итого за приём	**320**	**8,40**	**6,80**	**47,25**	**280**		59,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1775**	**58**	**63**	**269**	**1898**		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:		**67**	**67**	**268**	**1945**		

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 пшённая молочная с м/слив	250*5	5,73	4,62	30,10	188	262/96	20,5
Омлет натуральный с маслом сливочным	105*5	7,80	10,50	1,40	139	284/96	33,28
Творог	100	9	5,00	4,00	97	пром	39
Чай с лимоном	200	0,24	0,05	15,22	62	628/96	3,54
Печенье	4*20	5,44	14,88	50,60	296	пром	17,6
Батон Нарезной	25	1,88	0,73	12,85	66	ттк-115	3,38
Итого за приём:	**770**	**30,09**	**35,78**	**114,17**	**848**		117,3
Обед (30-35%)							
Салат из отварного картофеля с огурцами и раст. маслом	100	1,40	5,20	9,60	91	40/01	12,89
Гуляш из говядины	60*50	10,70	11,30	3,38	158	9/8	82
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	7,30	7,10	211	255/96	13,08
Компот из сухофруктов	200	1,00	0,50	27,50	110	ттк-83	4,79
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114	4,65
Фрукты свежие (яблоко)	150	1,50	0,50	21,00	95	ттк-112	20,25
Итого за приём:	**815**	**26,55**	**25,61**	**104,51**	**839**		140,04
Полдник (10-15%)							
Йогурт	125	3,5	3,13	13,75	97	пром	32,45
Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	90	ттк-89	13,7
Вафли	40	1,80	11,20	25,60	212	пром	12,4
Итого за приём	**365**	**5,30**	**14,33**	**62,35**	**399**		58,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1950**	**62**	**76**	**281**	**2086**		

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	250*5	6,60	7,50	32,10	212	262/96	20,46
Запеканка из творога	80	12,66	7,68	9,50	198	9/5	48,14
Молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	75	пром	6,26
Молоко витаминизированное в т/п	200	5,60	6,40	9,40	118	пром	36
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115	6,75
Итого за приём:	**605**	**30,05**	**24,73**	**87,80**	**734**		117,61
Обед (30-35%)							
Суп картофельный с горохом, с мясом цыплёнка	250*10	5,25	7,10	11,87	196	138/96	19,74
Рыба под сырной корочкой (минтай)	75/50	14,12	11,48	5,53	179	ттк-34	62,77
Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,71	165	472/96	23,15
Напиток из брусники	200	0,18	0,10	23,83	97	ттк-42	16,78
Конфета	1*15	0,15	0,72	8,18	40	пром.	9,3
Хлеб Крестьянский	25	1,04	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114	4,65
Итого за приём:	**855**	**28,36**	**25,25**	**110,05**	**851**		138,77
Полдник (10-15%)							
Творог	100	9,00	5,00	4,00	97	пром	39
Пряник	45	2,12	2,24	29,76	148	пром	13,73
Чай с лимоном	200	0,24	0,05	15,22	62	628/96	3,54
Итого за приём	**345**	**11,36**	**7,29**	**48,98**	**307**		56,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1805**	**70**	**57**	**247**	**1892**		

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	70*50	14,10	7,98	3,92	185	ттк-121	79,86
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	7,30	7,10	211	255/96	13,08
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,24	0,14	66	ттк-109	12,01
Чай с молоком	200	1,54	1,45	17,18	88	630/96	5,86
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115	6,75
Итого за приём:	**560**	**25,59**	**25,42**	**54,04**	**681**		117,56
Обед (30-35%)							
Рассольник Ленинградский со сметаной,м/говяд.	250*10*10	2,55	7,27	15,50	168	129/96	38,8
Бифштекс Оригинал	90	16,05	20,74	7,37	291	ттк-52	70,09
Макароны отварные	180	6,10	4,10	36,20	201	273/96	10,97
Сок фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	98	ттк-116	11
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114	4,65
Итого за приём:	**815**	**28,18**	**25,65**	**103,50**	**944**		137,89
Полдник (10-15%)							
Печенье	20	1,36	3,72	13,16	91	пром	4,4
Кефир	200	6,00	6,40	8,00	110	пром	36,5
Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	ттк-112	17
Итого за приём	**320**	**8,86**	**10,62**	**42,16**	**296**		57,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1695**	**63**	**62**	**200**	**1921**		

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)	100	17,05	16,30	13,20	285	43/03	82,3
Картофель в молоке	180	4,08	4,68	21,50	148	471/96	22,73
Печенье	20	1,36	3,72	13,16	91	пром	4,4
Чай с сахаром	200	0,19	0,05	15,03	61	628/96	1,62
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115	6,75
Итого за приём:	**550**	**26,43**	**26,20**	**88,59**	**716**		117,8
Обед (30-35%)							
Суп - пюре из разных овощей	250	3,38	4,50	11,88	165	167/96	13,13
Гренки	10	0,86	1,40	5,37	38	704/96	3,83
Колбаски витаминные	100	15,70	19,30	3,75	235	64/2003	51,23
Овощи припущенные (капуста цветная и брокколи)	80	1,27	1,55	1,68	29	ттк-130	19,05
Рис отварной	100	0,80	2,20	5,00	98	465/96	7,76
Кисель Витошка	200	0,00	0,00	23,00	90	ттк-89	13,7
Пирожное Choko Pie	1*28	1,09	5,20	17,50	115	пром.	20
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114	4,65
Итого за приём:	**750**	**28,93**	**34,96**	**104,11**	**944**		135,73
Полдник (10-15%)							
Сырники из творога	60	8,70	5,90	11,28	133	294/96	34,47
Молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	66	пром	3,13
Конфета	20	0,30	1,44	16,36	80	пром	8
Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91	ттк-103	10,64
Итого за приём	**300**	**13,44**	**11,94**	**52,14**	**370**		56,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1600**	**69**	**73**	**245**	**2030**		

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	33,28
Макароны с сыром	180/10	9,72	12,96	38,40	295	276/96	19,49
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,24	0,14	66	ттк-109	12,01
Коктейль молочный в т/п	200	5,20	5,00	20,00	142	пром	45
Батон Нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	ттк-115	6,75
Итого за приём:	**550**	**18,75**	**26,65**	**77,63**	**683**		116,53
Обед (30-35%)							
Салат из квашеной капусты с растит. маслом	75	1,28	3,75	7,35	68	11/01	14,5
Жаркое из индейки	300	17,52	23,10	28,70	435	ттк-78	70,41
Напиток из брусники	200	0,18	0,10	23,83	97	ттк-42	16,78
Хлеб Крестьянский	25	1,93	0,21	12,68	60	ттк-113	2,38
Хлеб Чусовской	50	3,90	0,60	23,25	114	ттк-114	4,65
Фрукты свежие (бананы)	200	0,80	0,80	9,80	44	ттк-112	34
Итого за приём:	**850**	**25,61**	**28,56**	**105,61**	**818**		142,72
Полдник (10-15%)							
Вафли	40	1,80	11,20	25,60	212	пром	12,4
Творог	100	9,0	5,00	4,00	97	пром	39
Компот из кураги	200	1,00	0,50	24,00	98	ттк-116	9,27
Итого за приём	**340**	**11,80**	**16,70**	**53,60**	**407**		60,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1740**	**56**	**72**	**237**	**1908**		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:		**64**	**68**	**242**	**1967**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397187

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен С 08.07.2026 по 08.07.2027