«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 12лет и старше
в образовательном учреждении МАОУ-СОШ №6
(ул.Лермонтова,6)

Неделя: первая 1- день понедельник школа №6 с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак (20%)					
	Итого за приём:	**0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Обед (30%)					
120/96	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/10/10	5,30	5,00	19,80	145,00
ттк-87	Индейка по - строгановски	50/50	13,41	19,81	3,88	243,30
469/96	Макароны отварные	180	6,35	4,56	38,88	222,00
ттк-41	Компот из вишни	200	0,60	0,20	27,40	107,00
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:	**810**	**31,80**	**27,22**	**124,91**	**891,40**
	Полдник (15%)					
пром	Йогурт молочный	125	3,8	3,12	19,38	120,63
ттк89	Кисель витаминизированный " Витошка"	200	0,0	0,00	25,00	97,60
пром	Кондитерское изделие (пряник)	60	8,11	9,07	43,80	192,00
	Итого за приём:	**385**	**11,86**	**12,19**	**88,18**	**410,23**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1195**	**43,66**	**39,41**	**213,09**	**1301,63**

Неделя: первая **2- день вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак (20%)					
	Итого за приём		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Обед (30%)					
285/96	Омлет с сыром	100	11,58	12,98	1,5	168,5
413/96	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
ттк112	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
ттк-113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк114	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 "Доророжная "	150	7,70	12,50	53,30	357,00
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	5,90	9,40	113,00
	Итого за приём:	**350**	**13,70**	**18,40**	**62,70**	**470,00**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1150**	**57,67**	**50,44**	**171,37**	**1349,80**

Неделя: первая **3- день среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак (20%)					
	Итого за приём:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Обед (30%)					
129/96	Рассольник " Ленинградский" с мясом и сметаной	230/10/10	7,40	10,97	27,50	136,20
320/96	Рыба запеченная под молочным соусом	80/40	13,10	14,54	17,35	250,27
472/96	Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,72	159,60
ттк-125	Напиток "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
	Итого за приём:	**830**	**30,56**	**31,61**	**122,82**	**815,96**
	Полдник (15%)					
696/96	Расстегай с мясом	150	12,40	13,20	81,75	463,80
ттк-116	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за приём:	**350**	**13,40**	**13,40**	**101,95**	**555,80**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1180**	**43,96**	**45,01**	**224,77**	**1371,76**

Неделя: первая **4- день четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
	Итого за приём:	**0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед (30%)						
ттк-19	Салат из отварного каротфеля с з/ горошком и м/р	100	2,10	4,40	13,80	102,90
6/2	Свекольник с мясом и сметаной	240/10	4,29	6,14	15,58	139,30
403/96	Плов с мясом св.	50/200	18,50	24,60	43,20	432,00
646/96	Напиток лимонный	200	0,40	0,00	38,60	156,60
ттк113	Хлеб "Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	**880**	**31,43**	**36,10**	**146,13**	**1004,90**
Полдник (15%)						
695/96	Ватрушка с творогом	150	19,61	18,69	60,46	489,23
645/96	Кисломолочный напиток	200	5,40	6,40	8,00	118,00
	Итого за приём:	**350**	**25,01**	**25,09**	**68,46**	**607,23**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1230**	**56,44**	**61,19**	**214,59**	**1612,13**

Неделя: первая **5- день пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
	Итого за приём:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
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
444/96	Цыпленок тушеный в соусе	100/50	22,50	17,77	2,80	253,33
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,66
702/97	Компот из кураги	200	0,30	0,00	18,40	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:	**880**	**40,42**	**27,39**	**109,53**	**830,09**
Полдник (15%)						
6/12	Ватрушка со сметаной	150	12,92	19,38	70,84	514,62
ттк116	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	92,00
	Итого за приём:	**350**	**13,12**	**19,38**	**94,84**	**606,62**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1230**	**53,54**	**46,77**	**204,37**	**1436,71**

Неделя: вторая **6- день понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
	Итого за приём:	**0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед (30%)						
131/96	Суп картофельный с рыбой	230/20	9,00	5,00	16,20	127,14
401/96	Гуляш	75/50	14,90	15,70	4,70	220,00
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
	Итого за приём:	**810**	**37,39**	**37,86**	**120,13**	**853,24**
Полдник (15%)						
пром	Плюшка с сахаром	100	7,60	8,80	56,40	334,00
ттк-88	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,00	80,00
пром	Кондитерское изделие	50	5,60	6,70	29,13	183,30
	Итого за приём:	**350**	**13,20**	**15,50**	**103,53**	**597,30**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1160**	**50,59**	**53,36**	**223,66**	**1450,54**

Неделя: вторая **7- день вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак (20%)					
	Итого за приём:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	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	159,00
ттк112	Фрукт свежий банан	140	2,10	0,70	29,40	134,40
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
	Итого за приём:	**820**	**39,55**	**30,40**	**144,14**	**1013,50**
	Полдник (15%)					
65/712/9	Пирожок с мясом и рисом	150	14,85	16,80	43,35	388,20
ттк-125	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
	Итого за приём:	**350**	**15,05**	**16,90**	**61,65**	**463,20**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1170**	**54,60**	**47,30**	**205,79**	**1476,70**

Неделя: вторая **8 день- среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
	Итого за приём:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед (30%)						
11/1	Салат из свежей капусты с м/ растит.	60	1,00	0,33	3,66	20,00
110/96	Борщ с мясом и сметаной	230/10/10	4,30	5,90	18,02	114,00
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	13,10	15,40	3,14	251,00
465/96	Рис отварной, рассыпчатый с м/сл.	180	3,96	6,90	45,74	264,60
646/96	Напиток лимонный	200	0,40	0,00	38,60	156,60
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:	**870**	**28,90**	**29,49**	**144,11**	**980,30**
Полдник (15%)						
ттк-127	Манник с маком	150	9,60	7,07	81,75	414,00
пром	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	120,00
	Итого за приём:	**350**	**15,60**	**13,47**	**91,15**	**534,00**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1220**	**44,50**	**42,96**	**235,26**	**1514,30**

Неделя: вторая **9- день четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак (20%)					
	Итого за приём:	**0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Обед (30%)					
139/96	Суп картофельный мак.изд. с м/ц	240/10	5,70	6,58	22,77	169,40
479/97	Биточки по - белорусски из м/говяд.	100	19,60	16,16	1,30	241,00
487/96	Рагу овощное	180	2,27	9,54	22,86	193,86
ттк-84	Компот из изюма	200	0,14	0,00	29,00	119,40
ттк113	Хлеб " Крестьянский "	50	3,50	0,45	21,70	105,75
ттк114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
	Итого за приём:	**810**	**33,55**	**33,09**	**111,58**	**893,01**
	Полдник (15%)					
пром	Коржик " Березка "	70	6,00	12,60	39,90	271,60
ттк112	Фрукт свежий	140	2,10	0,70	29,40	134,40
ттк88	Напиток витаминный	200	2,00	0,20	21,60	100,00
	Итого за приём:	**410**	**10,10**	**13,50**	**90,90**	**506,00**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1220**	**43,65**	**46,59**	**202,48**	**1399,01**

Неделя: вторая **10- день пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак (20%)					
	Итого за приём:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Обед (30%)					
138/96	Суп картоф. с бобовыми и м/ц	240/10	5,3	6,11	27,25	145,00
ттк-52	Бифштекс " Оригинал "	100	16,83	13,25	5,26	208,50
470/96	Картофель отварной	100	1,90	2,80	14,60	95
ттк-130	Овощи припущенные (капуста цветная и брокколи)	80	1,27	1,55	1,68	29
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
20/10	Хлеб " Крестьянский "	50	3,80	0,60	21,00	110,50
ттк-113	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	13,95	63,60
ттк114	**Итого за приём:**	**810**	**40,09**	**36,88**	**138,30**	**997,79**
	Полдник (15%)					
685/716	Расстегай с рыбой	150	11,09	12,60	46,05	302,28
пром	Конфета	25	1,77	8,05	34,95	220,00
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
645/96	**Итого за приём:**	**350**	**12,86**	**20,65**	**90,10**	**559,28**
			Пищевые вещества (г)			**Энерг. ц.**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1160**	**52,95**	**57,53**	**228,40**	**1557,07**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397187

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен С 08.07.2026 по 08.07.2027