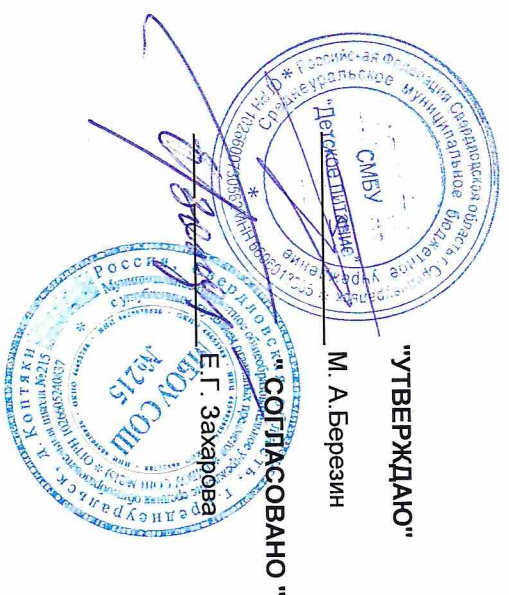


**"УТВЕРЖДАЮ"**  
М. А. Березин

**"СОГЛАСОВАНО"**  
Е. Г. Захарова



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ\***  
**для образовательного учреждения МБОУ - СОШ № 215**  
**2023/24 год с 12 лет и старше**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" издание 1996 г., 1997 г. часть 2 и "Сборник технических нормативов для питания детей в образовательных учреждениях", 2015г.)

\* Разработано в соответствии с разделом V111 СанПин 2.3/2/43590-20 "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения"

**Наименование блюда, изделия**

**1-й ДЕНЬ с 12 лет и старше**

	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>завтрак</b>							
Каша кукурузная с маслом сливочным	240/10	257/96	272,50	10,33	9,87	36,87	
Сыр 15гр. + 15 гр масло слив. порционно	30	TK5/13	151,50	4,06	14,86	0,19	
Кофейный напиток	200	TK17/10	91,00	2,90	13,40	91,00	
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81	
<b>Итого в завтра</b>	<b>550</b>		<b>679,50</b>	<b>22,82</b>	<b>38,83</b>	<b>161,87</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/10/10	TK120/96	92,50	6,66	5,30	6,77	
Индейка по - строгановски	75/25	ТТК	243,00	15,7	11,23	3,88	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	273/96	221,80	8,35	4,50	38,80	
Компот из кураги и изюма	200	TK4/10	66,42	0,20	0,00	16,36	
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром	121,66	4,20	0,5	26,00	
Хлеб ржаной "Чусовской "	50	пром	102,50	4,50	0,3	12,78	
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>		<b>755,38</b>	<b>39,63</b>	<b>21,83</b>	<b>104,59</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	150	297/96	280,00	18,45	18,69	39,30	
Напиток витаминный	200	ТТК	22,80	0,00	0,00	2,40	
<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>		<b>302,80</b>	<b>18,45</b>	<b>18,69</b>	<b>41,70</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>1811,27</b>	<b>62,45</b>	<b>62,66</b>	<b>263,07</b>
<b>Итого 1-й день:</b>				<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	

**Наименование блюда, изделия**

**2-й с 12 лет и старше**

	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	257/96	250,00	7,87	6,50	39,87
Сыр порционнно	15	Тк5/13	52,95	3,90	4,35	0,00
Масло сливочное	15	Т1/13	99,15	0,12	10,87	0,19
Чай с сахаром	200	628/96	37,00	0,00	0,00	9,10
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81
	<b>550</b>					
			<b>603,60</b>	<b>16,73</b>	<b>22,42</b>	<b>82,97</b>
Суп картофельный с бобовыми мясом	250	138/96	138,60	7,99	6,92	24,17
Шницель из говядины	100	416/96	207,00	15,20	13,90	6,40
Капуста тушеная	180	482/96	113,00	4,20	3,47	16,32
Компот из смеси сухофруктов	200	588/96	83,00	0,50	0,0	20,10
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром	121,60	4,20	1	26,00
Хлеб ржаной "Чусовской"	50	пром	102,50	4,50	0,3	12,78
	<b>830</b>					
			<b>765,70</b>	<b>36,59</b>	<b>25,09</b>	<b>105,77</b>
Шанежка наливная с яйцами	60	693/96	142,00	4,80	1,60	27,10
Кисломолочный продукт	200	ТТК	106,00	5,80	6,40	8,00
Фрукт свежий	100	47	0,40	0,40	9,8	
	<b>360</b>		<b>1795,09</b>	<b>61,06</b>	<b>62,13</b>	<b>252,50</b>
<b>Итого: 2-й День:</b>				<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>







Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>5-й ДЕНЬ 12 лет и старше</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	250	ТК 4-6	256,25	18,50	16,50	20,41
Сыр +масло сливочное порционно	15/15	ТК1/13	136,00	5,30	12,60	0,10
Чай с сахаром	200	ТК17/10	91,00	3,00	2,90	13,40
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>		<b>647,75</b>	<b>26,80</b>	<b>32,00</b>	<b>67,72</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп - пюре из разных овощей	250	167/96	101,00	4,30	4,50	33,50
Гренки	10	36/2	51,00	1,70	0,20	10,80
Птица тушеная в соусе	75/25	444/96	265,50	15,70	14,22	26,20
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	36/03	247,00	8,60	6,8	37,80
Напиток апельсиновый или лимонный	200	646/96	75,00	0,10	1	19,60
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	0,50	26,00
Хлеб ржаной "Чусовской"	50	пром.	102,50	4,50	0,3	12,78
<b>Итого обед</b>	<b>840</b>		<b>963,60</b>	<b>26,10</b>	<b>22,82</b>	<b>133,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Йогурт	130	пром	139,00	2,80	9,00	11,70
Кисель "Вигошка"	200	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01
Фрукт свежий	150	ТТК	144,00	3,75	0,75	21,50
<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>		<b>318,00</b>	<b>6,55</b>	<b>9,00</b>	<b>45,21</b>
<b>Всего за День</b>			<b>1929,35</b>	<b>62,41</b>	<b>63,82</b>	<b>246,11</b>
<b>Итого 5-й День:</b>				<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>



Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая и ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>6-й ДЕНЬ 12 лет и старше</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250	257/96	267,40	6,50	6,30	36,08
Сыр + масло сливочное порционно	15/15	ТК1/13	151,80	4,06	11,05	0,45
Какао с молоком	200	642/96	138,00	3,90	3,50	22,90
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>		<b>721,70</b>	<b>14,46</b>	<b>21,55</b>	<b>93,24</b>
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	230/10/10	110/96	135,70	5,14	7,54	11,89
Колбаски витаминные	100	ТТК64/03	251,00	11,07	13,05	3,14
Каша рисовая рассыпчатая	180	467/96	296,40	10,32	8,16	45,36
Компот из вишни	200	ТТК-80	92,00	1,00	0	20,20
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	0,50	26,00
Хлеб ржаной "Чусовской"	50	пром	102,50	4,50	0,3	12,78
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>		<b>999,20</b>	<b>31,09</b>	<b>29,75</b>	<b>119,37</b>
<b>Итого полдник</b>						
Манник	150	ТК23/12	288,00	9,60	5,40	77,75
Молоко	200	ТК21/10	113,00	5,80	5,90	9,00
<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>		<b>401,00</b>	<b>15,40</b>	<b>11,30</b>	<b>86,75</b>
<b>Всего за день</b>						
<b>Итого 6-й день:</b>	<b>1877,50</b>		<b>1877,50</b>	<b>61,16</b>	<b>62,11</b>	<b>257,10</b>
	<b>1,0</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>





Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			
				Белки	Жиры	Углеводы	
							Всего за День
<b>8-й ДЕНЬ с 12 лет и старше</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	257/96	257,50	6,20	10,25	29,30	
Сыр + масло сливочное порционно	15/15	TK1/13/	151,50	5,30	13,60	0,20	
Чай с сахаром	200	628/96	37,00	0,10	0,00	9,20	
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81	
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>		<b>610,50</b>	<b>17,13</b>	<b>26,44</b>	<b>72,51</b>	
Суп картофельный с рыбой	250	TK20/2	132,30	3,20	9,11	15,35	
Гуляш из мяса говядины	100	401/196	220,00	13,90	17,70	11,40	
Макаронь отварные	180	469/96	221,98	6,34	5,04	38,88	
Напиток из шиповника	200	TK20/10	75,00	0,20	0,10	18,30	
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	1	26,00	
Хлеб ржаной "Чусовской "	50	пром.	102,50	4,50	0	12,78	
<b>Итого обед</b>	<b>810</b>		<b>873,38</b>	<b>23,64</b>	<b>32,75</b>	<b>122,71</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с капустой свежей	100	723/685/96	237,5	7,00	6,40	36,60	
Фрукт свежий	130	ТКК	144,0	1,95	0,26	27,30	
Кисель " Вигошка"	200	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01	
<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>		<b>410,50</b>	<b>8,95</b>	<b>6,66</b>	<b>75,91</b>	
<b>Всего за День</b>				<b>1894,38</b>	<b>62,03</b>	<b>61,89</b>	<b>251,13</b>
				<b>Итого 8-й день:</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>

**Наименование блюда, издается**

**9-й ДЕНЬ 12 лет и старше**

	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет запеченный с картофелем	250	ТК4/6	156,54	16,04	12,29	20,41
Сыр + Масло сливочное порционно	15/15	ТК4/13	151,80	4,06	14,87	0,18
Какао	200	642/96	136,00	3,90	3,50	22,90
Хлеб пшеничный обогащенный или Батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>		<b>608,84</b>	<b>29,53</b>	<b>30,66</b>	<b>77,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп - пюре из разных овощей	250	167/96	101,00	3,30	4,50	11,75
Гренки	10	ТК36/2	25,50	0,85	0,10	5,40
Биточки из мяса говядины по - Белорусски	100	ТК16/8	241,00	14,02	11,12	1,30
каша гречневая рассыпчатая	150	255/96	216,00	7,32	6,48	32,04
Компот из смеси сухофруктов	200	588/96	77,40	0,45	0,0	18,09
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,70	0,50	26,00
Хлеб ржаной "Чусовской"	50	пром.	102,50	4,50	0	12,78
<b>Итого обед</b>	<b>810</b>		<b>784,00</b>	<b>35,14</b>	<b>23,00</b>	<b>107,36</b>
Булочка дорожная	100	ТК14/12	256,66	7,66	12,50	53,50
Кисломолочный продукт кефир 2,5%	200	645/96	106,00	5,80	6,40	8,00
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>		<b>362,66</b>	<b>13,46</b>	<b>18,90</b>	<b>61,50</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1846,21</b>	<b>62,04</b>	<b>61,09</b>	<b>246,16</b>
<b>Итого 9-й день:</b>	<b>1,0</b>			<b>1,0</b>		<b>4,0</b>

Наименование блюда, издания	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>10-И ДЕНЬ с 12 лет и старше</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ассорти ( рис + пшено) молочная с маслом сливочным	250	ТК23/4	224,50	6,25	7,38	32,00
Сыр + масло сливочное ( порционно)	15/15	ТК1/6	63,00	5,10	4,60	0,00
Кофейный напиток	200	ТК17/10	150,00	3,70	3,80	25,30
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>		<b>602,00</b>	<b>15,05</b>	<b>16,48</b>	<b>91,11</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей с мясом птицы	240/10	132/96	134,17	8,16	11,22	10,10
Котлета рыбная " Исетская"	100	ТК37	141,80	17,42	13,17	10,80
Картофельное пюре	180	472/96	159,50	3,72	5,04	24,70
Напиток из вишни	200	ТК-80	92,00	1,00	0,00	20,20
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	97,33	3,36	0,48	20,80
Хлеб ржаной " Чусовской"	50	пром.	102,50	4,50	0,3	12,78
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>		<b>727,30</b>	<b>30,00</b>	<b>30,21</b>	<b>99,38</b>
<b>Итого полдник</b>			<b>253,60</b>	<b>5,28</b>	<b>4,64</b>	<b>32,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1582,90</b>	<b>53,33</b>	<b>54,01</b>	<b>223,11</b>
<b>Итого 10-й день:</b>				<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>