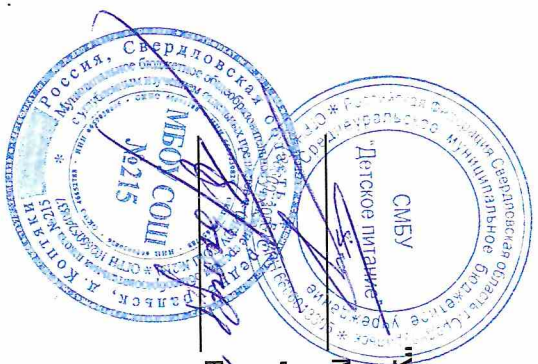


ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ*
для образовательного учреждения МБОУ - СОШ № 215
2022/23 год с 12 лет и старше

(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 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения"



"УТВЕРЖДАЮ"
М. А. Березин
" СОГЛАСОВАНО "
Е. Г. Захарова

Наименование блюда, изделия

1-й ДЕНЬ с 12 лет и старше

	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
завтрак						
Каша геркулесовая Млочная с маслом сливочным	250	257/96	272,50	10,33	9,87	36,87
Сыр + масло сливочное порционно	15/15	ТК5/13	151,50	4,06	14,86	0,19
Кофейный напиток	200	ТК17/10	91,00	2,90	13,40	91,00
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	170,24	5,88	2,59	36,40
Итого в завтра	550		685,24	23,17	40,72	164,46
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/10/10	ТК120/96	92,50	6,66	5,30	6,77
Индейка по - строгановски	100	ТТК	243,00	15,7	11,23	3,88
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	273/96	221,80	8,56	4,55	38,88
Компот из кураги изюма	180	ТК4/10	66,42	0,20	0,00	16,36
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром	121,66	4,20	0,5	26,00
Хлеб Чусовской	50	пром	116,66	4,00	0,6	25,56
Итого обед	810		862,04	39,34	22,18	117,45
Полдник						
Запеканка творожная	150	297/96	334,50	29,70	30,15	27,30
Кисломолочный продукт кефир 2,5%	200	645/96	106,00	5,80	6,40	8,00
Итого полдник	350		440,50	35,50	36,55	35,30
Всего за День			1987,78	62,51	62,90	263,07
Итого 1-й день:			1987,78	1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия

2-й с 12 лет и старше

	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная с маслом сливочным	250	257/96	250,00	6,83	6,41	39,86
Сыр порционно	15	TK5/13	52,50	3,90	4,05	0,00
Масло сливочное порционно	15	TK1/13	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.	170,24	5,88	2,59	36,40
	550		608,89	16,73	23,92	85,55
				6,39	5,53	19,80
Суп картофельный с бобовыми мясом	250	138/96	138,60	15,20	13,90	6,40
Шницель из говядины	100	416/96	207,00	3,49	2,91	13,60
Кануста тушеная	180	482/96	93,92	0,45	0,0	18,09
Компот из смеси сухофруктов	180	588/96	77,40	4,20	1	26,00
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром	121,60	4,00	0,6	25,56
Хлеб Чусовской	50	пром	116,60			
	810		755,12	33,73	29,45	109,45
				15,60	19,50	49,50
Шанежка наливная с яйцами	150	693/96	463,50	5,80	6,40	8,00
Кисломолочный продукт	200	ТТК	106,00			
	350		1364,01	65,06	66,08	252,50
				1,0	1,0	4,0

Итого за 2-й день:

Наименование блюда, изделия

Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
			Белки	Жиры	Углеводы

3-й день 12 лет и старше

ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	257/96	255,40	8,12	7,50	39,00
Масло сливочное порционное	15	ТК1/13	99,15	0,12	10,87	0,15
Сыр порционн	15	ТК5/13	52,30	3,90	4,05	0,00
Какао с молоком	200	642/96	138,00	3,90	3,50	22,90
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	170,24	5,88	2,59	36,40
Итого завтрак	550		715,09	21,92	22,42	98,45

Рассольник " Ленинградский " с мясом и сметаной	230/10/10	129/96	141,40	4,42	7,27	14,34
Рыба запеченная под молочным соусом	100	320/96	84,00	10,50	2,60	4,80
Картофельное пюре	180	472/96	190,80	4,46	6,05	29,64
Напиток из шиповника	180	ТК20/10	75,00	0,20	0,10	18,30
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	0,50	26,00
Хлеб " Чусовской "	50	пром.	116,60	4,00	0,6	25,56
Итого обед	810		729,40	27,78	14,92	118,64

Полдн						
Пирожок с джемом или с повидлом	150	ТТК17/12	495,00	10,95	11,25	84,75
Молоко витаминизированное	200	пром	113,00	5,80	5,00	9,00
Итого полдник	350		608,00	16,75	16,25	93,75

Всего за день	2052,49		66,45	44,20	310,84
Итого 3-й день:	1,0		1,0	4,0	

Наименование баюда, изделия

4-й ДЕНЬ с -12 лет и старше

	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога с молоком стуженным	170/20	296/96	401,20	24,82	17,11	34,53
Масло сливочное порционно	10	ТТК	35,00	0,80	7,25	0,01
Кофейный напиток с молоком	200	ТК17/10	91,00	3,00	2,9	13,40
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	171	5,88	2,59	36,40
Фрукт свежий	100	ТТК	52,22	0,44	0,44	10,88
Итого завтрак	550		527,20	27,36	30,29	95,22
			155,00	8,61	6,90	25,16
ОБЕД						
Сул картофельный с крупой с мясом	240/10	136/96	155,00	8,61	6,90	25,16
Плов из мяса птицы	270	ТК449/96	466,56	19,98	22,63	43,30
Напиток из ягод свежзамороженных	180	ТТК	92,00	1,00	0	20,20
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	1	26,00
Хлеб Чусовской	50	пром.	116,60	4,00	0,6	25,56
Итого обед	800		951,76	32,18	30,13	140,22
			247,50	7,35	9,00	37,50
ПОЛДНИК						
Запеканка морковная с молочным соусом сладким	130/20	50/3;550/96	247,50	7,35	9,00	37,50
Чай с молоком	200	630/96	63,00	1,40	1	11,20
Итого полдник	350		310,50	8,75	10,00	48,70
Всего за день			1789,46	68,29	70,42	284,14
Итого 4-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
5-й ДЕНЬ 12 лет и старше						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный запеченный	250	284/96	372,70	22,16	18,75	3,97
Сыр +масло сливочное порционно	20/10	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.	171,24	5,88	2,52	36,40
Итого завтрак	550		770,94	30,46	34,25	53,87
ОБЕД						
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 в соусе	75/25	444/96	265,50	13,70	12,11	26,20
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	463/96	162,00	5,40	4,9	45,36
Напиток яблочный	180	ТК1/10	75,00	0,10	1	19,60
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	0,50	26,00
Хлеб чусовской	50	пром.	116,60	4,00	0,6	25,56
Итого обед	820		892,70	20,90	19,11	153,52
Запеканка из рисовая с творогом	150	ТК2/5	285,00	10,05	11,55	40,66
Кисель " Вишшка "	200	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01
Итого полдник	350		320,00	10,05	11,55	52,67
Всего за день			1983,64	62,41	64,91	260,06
Итого 5-й день:	1,0			1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия

6-й ДЕНЬ 12 лет и старше

	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	257/96	267,40	6,50	6,30	46,08	
Сыр + масло сливочное порционно	20/10	ТК1/13	151,80	4,06	14,86	0,45	
Какао с молоком	200	642/96	138,00	3,90	3,50	22,90	
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	170,24	5,88	2,59	36,40	
Итого завтрак	550		727,44	20,34	27,25	105,83	
ОБЕД							
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	281,00	15,72	19,48	3,14	
Рагу из овощей	180	ТК34/8	252,00	14,83	15,50	13,10	
сок фруктовый	180	пром.	92,00	1,00	0	20,20	
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	0,50	26,00	
Хлеб ржаной	50	пром	116,60	4,00	0,6	25,56	
Итого обед	810		968,90	44,89	43,82	99,89	
Итого полдник							
Манник	150	ТК23/12	414,00	9,60	5,40	81,75	
Молоко	200	ТК21/10	113,00	5,80	5,90	9,00	
Итого полдник	350		527,00	15,40	11,30	90,75	
Итого за день				2223,34	80,63	82,37	296,47
Итого 6-й день:				1,0	1,0	4,0	

Наименование блюда, изделия

7-й ДЕНЬ 12 лет и старше

	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком стуженным	160/20	297/96	331,20	21,11	15,36	21,12
Масло сливочное порционно	10	TK1/13	35,00	0,08	7,25	0,01
Кофейный напиток с молоком	200	TK17/10	91,00	3,00	2,9	13,40
Хлеб пшеничный обогащенный	70	пром.	170,24	5,88	2,6	36,40
Фрукт свежий	90	ТТК	47,00	0,40	0,4	9,80
Итого завтрак			674,44	30,47	28,50	80,73
ОБЕД						
Суп картофель с макаронными изделиями и мясом	240/10	139/96	171,60	6,30	7,00	21,01
Суфле " Рыбка"	100	TK5/9	198,00	11,69	9,70	9,57
Картофель в молоке	180	201/96	164,40	3,48	5,04	26,28
Компот из яблок и изюма	180	TK2/10	67,50	0,09	0,0	16,83
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	0,5	26,00
Хлеб ржаной	50	пром.	116,60	4,00	0,6	25,56
Итого обед			839,70	25,76	22,84	125,25
Пирожок печеный с мясом и рисом	150	685/712/96	443,1	12,18	14,50	52,70
Чай с молоком и сахаром	200	630/96	63,00	1,40	1,40	11,20
	350		506,10	13,58	15,90	63,90
Всего за день			2020,24	69,81	67,24	269,88
Итого 7-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
8-й ДЕНЬ с 12 лет и старше						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	257/96	257,50	9,00	8,25	36,61
Сыр + масло сливочное порционно	20/10	TK1/13	151,50	4,05	14,86	0,20
Какао с молоком	200	642/96	138,00	3,90	3,50	22,90
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	170,24	5,88	2,59	36,40
Итого завтрак	550		717,24	22,83	26,61	96,11
Суп картофельный с рыбой	225/25	TK20/2	132,30	8,10	4,50	15,35
Гуляш из мяса говядины	100	401/96	220,00	14,90	15,70	8,40
Макароны отварные	180	469/96	221,98	6,34	5,04	38,88
Напиток из шиповника	180	TK20/10	75,00	0,20	0,10	18,30
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,20	1	26,00
Хлеб ржаной	50	пром.	116,60	4,00	6	25,56
Итого обед			887,48	29,54	31,84	132,49
Расстегай с рыбой	150	696/96	154,0	18,35	16,24	61,20
Чай с сахаром и лимонном	200	TK15/10	37,00	0,10	0,00	9,20
Итого полдник	350		191,00	18,45	16,24	70,40
Всего за день			1795,72	73,82	74,69	299,00
Итого 8-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
9-й ДЕНЬ 12 лет и старше						
ЗАВТРАК						
Каша манная с маслом сливочным	250	257/96	221,30	6,59	6,30	34,37
Сыр + Масло сливочное порционно	20/10	ТК4/13	151,80	4,06	14,87	0,18
Чай с молоком	200	630/96	63,00	1,40	1,40	11,20
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	170,24	5,88	2,59	36,40
Итого завтрак	550		606,34	17,93	22,57	82,15
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
Горошница с маслом сливочным	180	ТК21/4	306,00	9,23	9,11	39,12
Компот из смеси сухофруктов	180	588/96	77,40	0,45	0,0	18,09
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	121,60	4,70	0,50	26,00
Хлеб Чусовской	50	пром.	116,60	4,00	1	25,56
Итого обед	820		989,10	36,55	25,93	127,22
Булочка дорожная	150	ТК14/12	535,50	11,55	18,75	80,25
Кисломолочный продукт кефир 2,5%	200	645/96	106,00	5,80	6,40	8,00
Итого полдник	350		641,50	17,35	25,15	88,25
Всего за День			2236,94	71,83	73,65	297,62
Итого 9-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюд, изделия	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
10-й ДЕНЬ с 12 лет и старше						
ЗАВТРАК						
Каша ассорти (рис + пшено) молочная с маслом сливочным	250	ТК23/4	224,50	6,25	7,38	32,00
Яйцо отварное	40	ТК1/6	63,00	5,10	4,60	0,00
Кофейный напиток	200	ТК17/10	91,00	2,90	13,40	91,00
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	171,24	5,88	2,59	36,40
Итого завтрак	560		549,74	14,25	27,97	159,40
ОБЕД						
Суп из овощей с мясом птицы	240/10	132/96	134,17	8,16	8,29	10,10
Котлета рыбная "Исетская"	100	ТК37	141,80	17,42	12,17	10,80
Картофельное пюре	180	472/96	159,50	3,72	5,04	24,70
Кисель витаминизированный "Витолка"	180	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01
Хлеб пшеничный обогащенный	50	пром.	97,33	3,36	0,48	20,80
Хлеб ржано-пшеничный "Чусовской"	50	пром.	58,33	2,00	0,3	12,78
Итого обед			626,13	34,66	26,31	91,19
Запеканка рисовая с сыром	150	ТТК37/03	303,00	16,69	12,94	36,03
Молоко	200	ТК21/10	113,00	5,80	5,90	9,00
Итого полдник	350		416,00	22,49	18,84	45,03
Всего за день			1591,87	71,40	73,12	295,62
Итого 10-й день:				1,0	1,0	4,0