



"УТВЕРЖДАЮ"

М. А. Березин

" СОГЛАСОВАНО "

Е. Г. Захарова

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ*
для образовательного учреждения МБОУ - СОШ № 215
2022/23 год с 7-11 лет

(используются "Сборник рецептур 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 У111 СанПин 2.3/2/43590-20 "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения"

Наименование блюда, изделия

1-й ДЕНЬ 7-11 лет

	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	230	257/96	250,70	9,51	9,08	33,92
Сыр + масло сливочное порционно	10/10	ТК5/13	101,20	2,71	9,91	0,13
Кофейный напиток	200	ТК17/10	91,00	2,90	13,40	91,00
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	1,85	26,00
Итого в завтра	500		564,50	19,32	34,24	151,05
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/10/10	ТК120/96	85,10	5,29	4,88	6,23
Индейка по - строгановски	90	ТТК	218,70	14,8	10,11	3,50
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	273/96	185,00	6,30	3,80	32,40
Компот из кураги изюма	180	ТК4/10	66,42	0,20	0,00	16,36
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	40	пром	97,33	3,36	0,4	20,80
Хлеб Чусовской	25	пром	58,33	2,00	0,3	12,78
Итого обед	705		710,88	31,95	19,52	92,07
Полдник						
Запеканка творожная	100	297/96	223,00	19,80	10,10	16,20
Напиток витаминный	200	ТТК	11,40	0,00	0	1,20
Итого полдник	300					
5-е питани						
Итого 5-е питание			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день			1509,78	51,27	53,76	209,30
Итого 1-й день:			1,0	1,0	4,0	

Наименование блюда, изделия

2-й ДЕНЬ 7-11 лет

	Выход	№ реп.	Энергетич еская ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная с маслом сливочным	230	257/96	230,00	8,20	5,90	36,68
Сыр порционнo	10	TK5/13	35,00	2,60	2,70	0,00
Масло сливочное порционнo	10	TK1/13	66,10	0,08	7,25	0,13
Чай с сахаром	200	628/96	37,00	0,00	0,00	9,10
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	0,60	26,00
	500		489,70	15,08	16,45	71,91
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми мясом	200/10	138/96	138,60	8,39	5,53	15,89
Шницель из говядины	100	416/96	207,00	15,20	13,90	6,40
Кануста тушенная	150	482/96	93,92	3,49	2,91	13,60
Компот из смеси сухофруктов	180	588/96	77,40	0,45	0,0	18,09
Хлеб пшеничный обогащенный	40	пром	97,33	3,36	0	20,80
Хлеб Чусовской	25	пром	58,30	2,00	0,3	12,78
	705		785,35	26,70	26,55	103,87
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная с яйцами	100	693/96	309,00	10,40	13,00	33,00
Кисломолочный продукт кефир 2,5%	200	645/96	106,00	5,80	6,40	8,00
	300		1690,05	52,18	55,40	216,78
Итого 2-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, издается

3-й день 7-11 лет

	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	230	257/96	235,00	7,47	6,90	35,88
Масло сливочное порционное	10	TK1/13	66,10	0,08	7,25	0,10
Сыр порционно	10	TK5/13	35,00	2,60	2,70	0,00
Какао с молоком	200	642/96	138,00	3,90	3,50	22,90
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	0,60	26,00
Итого завтрак	500		595,70	18,25	16,85	84,88
ОБЕД						
Рассолычник " Ленинградский " с мясом и сметаной	200/10/10	129/96	124,40	4,07	6,40	12,62
Рыба запеченная под молочным соусом	100	320/96	84,00	10,50	3,60	4,80
Картофельное пюре	150	472/96	159,50	3,72	5,04	24,70
Напиток из шиповника	180	TK20/10	75,00	0,20	0,10	18,30
Хлеб пшеничный обогащенный	40	пром.	97,33	3,36	0,40	20,80
Хлеб " Чусовской "	25	пром.	58,33	2,00	0,3	12,78
Итого обед	715		598,56	23,85	15,84	94,00
Полдн						
Пирожок с джемом или с повидлом	100	TK17/12	330,00	7,30	7,50	56,50
Молоко витаминизированное	200	пром.	113,00	5,80	5,00	9,00
Итого полдник	300					
Всего за день			1637,26	42,10	45,19	178,88
Итого 3-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, издается

4-й ДЕНЬ с 7-11 лет

	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога с молоком сгущенным	130/20	296/96	306,80	21,90	13,65	27,17
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	50	пром	121,6	4,20	0,5	26,00
Фрукт свежий	90	ТТК	52,2	0,44	0,44	10,88
Итого завтрак	500		432,80	30,34	24,74	77,46
Суп картофельный с крупой с мясом	200/10	136/96	124,30	6,09	5,52	24,17
Плов из мяса птицы	250	ТК4/9	548,00	24,50	20,96	59,14
Напиток из ягод свежемороженых	180	ТТК	92,00	1,00	0	20,20
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	40	пром.	97,33	3,36	0	20,80
Хлеб Чусовской	25	пром.	58,33	2,00	0,3	12,78
Итого обед	705		919,96	21,20	26,84	112,92
ПОЛДНИК						
Запеканка морковная с молочным соусом сладким	80/20	50/3,550/96	165,00	5,70	4,52	23,00
Чай с молоком	200	630/96	63,00	1,40	1	11,20
Итого полдник	300		228,00	7,10	5,52	34,20
Всего за день			1580,76	58,01	57,10	223,14
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 7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный запеченный	220	284/96	328,30	19,50	16,50	3,50
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	50	пром.	121,60	4,20	0,60	26,00
Итого завтрак	500		676,90	27,80	32,00	43,00
ОБЕД						
Суп - пюре из разных овощей	200	167,96	80,80	2,64	3,60	23,60
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	16,20
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	463/96	135,00	4,50	4,1	37,80
Напиток яблочный	180	ТК1/10	75,00	0,10	1	19,60
Хлеб пшеничный обогащенный	40	пром.	97,33	3,36	0,40	20,80
Хлеб чусовской	25	пром.	58,33	2,00	0,3	12,78
Итого обед	705		762,96	20,00	17,89	117,98
Итого полдник						
Запеканка из рисовая с творогом	100	ТК2/5	190,00	6,70	7,70	27,11
Кисель " Вишюшка "	200	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01
Итого полдник	300					
Всего за день						
			1439,86	47,80	49,89	200,10
Итого 5-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия

6-й ДЕНЬ 7-11 лет

	Выход	№ рет.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230	257/96	246,00	6,00	5,80	42,40
Сыр + Масло сливочное порционно	10/10	ТК1/13	101,20	2,71	9,91	0,30
Какао с молоком	200	642/96	138,00	3,90	3,50	22,90
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	0,60	26,00
Итого завтрак	500		606,80	16,81	19,81	91,60
ОБЕД						
Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	200/10/10	110/96	119,50	4,53	6,64	10,47
Колбаски витаминные	100	ТТК64/03	251,00	15,72	19,48	3,14
Рагу из овощей	150	ТК34/8	210,00	12,40	12,92	10,92
сок фруктовый	180	пром.	92,00	1,00	0	20,20
Хлеб пшеничный обогащенный	40	пром.	97,33	3,36	0,40	20,80
Хлеб ржаной	25	пром	58,30	2,00	0,3	12,78
Итого обед	715		828,13	39,01	39,94	78,31
Итого полдник						
Манник	100	ТК23/12	276,00	6,40	3,60	54,50
Молоко	200	ТК21/10	113,00	5,80	5,90	9,00
Итого полдник	300		389,00	12,20	9,50	63,50
Всего за день			1823,93	68,02	69,25	233,41
Итого 6-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия	Выход	№ реч.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			
				Белки	Жиры	Углеводы	
7-й ДЕНЬ 7-11 лет							
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	297/96	269,10	22,10	12,48	17,16	
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	50	пром.	121,60	4,20	0,6	26,00	
Фрукт свежий	90	ТТК	47,00	0,40	0,4	9,80	
Итого завтрак	500		563,70	25,18	23,23	66,37	
ОБЕД							
Суп картоф с макаронными изделиями и мясом	200/10	139/96	143,50	5,25	5,84	18,51	
Супфле "Рыбка"	100	TK5/9	198,00	13,69	11,70	9,57	
Картофель в молоке	150	201/96	137,00	2,90	4,20	21,90	
Компот из яблок и изюма	180	TK2/10	67,50	0,09	0,0	16,83	
Хлеб пшеничный обогащенный	40	пром.	97,33	3,36	0,4	20,80	
Хлеб ржаной	25	пром.	98,70	3,30	0,4	40,95	
Итого обед	705		742,03	25,29	22,56	128,56	
Пирожок печеный с мясом и рисом	100	685/12/96	295,4	10,50	13,11	35,80	
Чай с молоком и сахаром	200	630/96	63,00	1,40	1,40	11,20	
	300		358,40	11,90	14,51	47,00	
Всего за день				1664,13	62,37	60,30	241,93
Итого 7-й день:				1,0	1,0	4,0	

Наименование блюда, изделия

8-й ДЕНЬ 7-11 лет

	Выход	№ рец.	Энергетическ ая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	257/96	236,90	8,28	7,59	33,69
Сыр + масло сливочное порционно	10/10	TK1/13	101,20	2,71	9,91	0,13
Какао с молоком	200	642/96	138,00	3,90	3,50	22,90
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	0,60	26,00
Итого завтрак	500		597,70	19,09	21,00	82,72
Суп картофельный с рыбой	200/25	TK20/2	117,60	7,20	4,00	12,96
Гуляш из мяса говядины	100	401/96	220,00	14,90	15,70	4,70
Макаронны отварные	150	469/96	184,99	5,29	4,20	32,40
Напиток из шиповника	180	TK20/10	75,00	0,20	0,10	18,30
Хлеб пшеничный обогащенный	40	пром.	97,33	3,36	0	20,80
Хлеб ржаной	25	пром.	58,30	2,00	0	12,78
Итого обед	720		753,22	27,59	24,70	101,94
Расстегай с рыбой	100	696/96	308,0	10,09	10,83	40,83
Чай с сахаром и лимоном	200	TK15/10	37,00	0,10	0,00	9,20
Итого полдник	300		345,00	10,19	10,83	50,03
Всего за день			1695,92	56,87	56,53	234,69
Итого 8-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия

9-й ДЕНЬ 7-11 лет

	Выход	№ рец.	Энергетическая я ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша манная с маслом сливочным	230	257/96	203,55	6,07	5,86	31,62
Сыр + Масло сливочное порционно	10/10	ТК4/13	101,20	2,71	9,91	0,12
Чай с молоком	200	630/96	63,00	1,40	1,40	11,20
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	0,60	26,00
Итого завтрак	200	167/96	489,35	14,38	17,17	68,94
Суп - пюре из разных овощей	10	ТК36/2	25,50	0,85	0,10	5,40
Гренки	100	ТК16/8	241,00	14,02	11,12	1,30
Биточки из мяса говядины по - белгородски	150	ТК21/4	255,00	7,70	7,60	32,60
Горошница с маслом сливочным	180	588/96	77,40	0,45	0,0	18,09
Компот из смеси сухофруктов	40	пром.	97,33	3,38	0,40	20,80
Хлеб пшеничный обогащенный	25	пром.	58,30	2,00	0	12,78
Хлеб Чусовской	705					
Итого обед	100	ТК14/12	835,33	31,04	23,12	100,41
Булочка дорожная	200	645/96	106,00	5,80	6,40	8,00
Кисломолочный продукт кефир 2,5%						
Итого полдник			463,00	13,50	18,90	61,50
Всего за день			1787,68	58,92	59,19	230,85
Итого 9-й День:	1,0			1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
10-й ДЕНЬ 7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Каша ассорти (рис + пшено) молочная с маслом сливочным	230	ТК23/4	201,00	5,75	6,79	29,44
Яйцо отварное	40	ТК1/6	63,00	5,10	4,60	0,00
Кофейный напиток	200	ТК177/10	91,00	2,90	13,40	91,00
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	0,60	26,00
Итого завтрак	520		476,60	13,75	25,39	146,44
ОБЕД						
Суп из овощей с мясом птицы	200/10	132/96	108,70	6,80	6,91	8,42
Котлета рыбная " Исетская "	100	ТК37	112,80	17,42	12,17	10,80
Картофельное пюре	150	472/96	159,50	3,72	5,04	24,70
Кисель витаминизированный "Витолшка "	180	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01
Хлеб пшеничный обогащенный	40	пром.	97,33	3,36	0,48	20,80
Хлеб ржано- пшеничный " Чусовской "	25	пром.	58,33	2,00	0,3	12,78
Итого обед	705		571,66	33,30	24,93	89,51
Итого полдник						
Запеканка рисовая с сыром	100	ТТК37/03	202,00	11,13	8,63	24,02
Молоко	200	ТК21/10	113,00	5,80	5,90	9,00
Итого полдник			315,00	16,93	14,53	33,02
Всего за день			1363,26	63,98	64,85	268,97
Итого 10-й день:				1,0	1,0	4,0