



Директор СМБУ "Детское питание"

М. А. Березин

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ СОШ № 215

Е. Г. Захарова

Е. Г. Захарова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ*
для образовательного учреждения МБОУ - СОШ № 215
2023/24 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 V111 СанПиН 2.312/43590-20 "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения"

Наименование блюда, изделия		Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
					Белки	Жиры	Углеводы
1-й ДЕНЬ с 7-11 лет							
завтрак							
	Каша кукурузная с маслом сливочным	200/10	257/96	218,00	8,24	7,89	29,50
	Сыр 10гр. + 10 гр масла сливочное (порционно)	20	ТК5/13	100,80	2,70	9,90	0,12
	Кофейный напиток	200	ТК17/10	91,00	3,00	2,90	13,00
	Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	164,50	5,53	0,70	33,81
		500		574,30	19,47	21,39	76,43
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180/10/10	ТК120/96	76,16	5,38	6,24	5,36
	Индейка по-строгановски	75/25	ТТК	243,00	15,7	11,23	3,88
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	273/96	221,80	8,56	4,55	38,88
	Компот из кураги изюма	200	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	25	пром	51,00	2,25	0,2	6,39
		725					
Итого обед				780,04	36,31	32,01	96,87
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	695/96	187,00	12,30	12,46	26,20
	Напиток витаминный	200	ТТК	22,80	0,00	0,00	2,40
		300					
Итого полдник				209,80	12,30	12,46	28,60
Всего за день				1987,78	52,14	53,40	255,17
Итого 1-й день:				1,0	1,0	4,0	

Наименование баюда, изделия

2-й с 7-11 лет

	Выход	№ рец.	Энергетич еская ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная вязкая с малом сливочным	200/10	257/96	200,00	6,30	5,20	31,90
Сыр порционнo	10	ТК5/13	35,30	2,60	2,90	0,00
Масло сливочное порционнo	10	ТК1/13	66,10	0,08	7,24	0,13
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
	500					
			502,90	14,51	16,04	74,94
Суп картофельный с бобовыми мясом	200	138/96	138,60	4,24	4,00	15,84
Шницель из говядины	90	416/96	186,30	13,68	12,51	5,76
Капуста тушеная	150	482/96	94,16	3,49	2,89	13,59
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 Чусовской	25	пром	51,00	2,25	0,2	6,39
	725					
			674,66	24,12	23,95	87,68
Полдник						
Фрукт свежий	100	ТТК	47,00	0,40	0,40	9,80
Шанежка наливная с яйцами	50	693/96	154,33	5,20	5,50	16,50
Кисломолочный продукт	200	ТТК	106,00	5,80	6,40	8,00
	350			11,00	11,9	24,50
			1584,33	52,01	51,72	213,29
Итого 2-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рет.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
3-й день 7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	257/96	205,00	6,50	6,00	31,20
Масло сливочное порционное	10	тк1/13	66,10	0,08	7,24	0,10
Сыр порционно	10	тк5/13	35,30	2,60	2,90	0,00
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
Итого завтрак	500		608,90	18,61	16,14	88,01
ОБЕД						
Рассольник " Ленинградский " с мясом и сметаной	200	129/96	113,12	3,53	5,81	11,42
Рыба запеченная под молочным соусом	100	320/96	84,00	10,50	2,60	4,80
Картофельное пюре	150	472/96	159,00	3,71	5,04	24,70
Напиток из шиповника	200	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 "	25	пром.	51,00	2,25	0,2	6,39
Итого обед	725		603,72	24,39	14,92	80,19
Полдн						
Пирожок с джемом или с повидлом	100	тТк17/12	330,00	7,30	7,50	56,50
Молоко витаминизированное	200	пром	113,00	5,80	5,00	9,00
Итого полдник	300		443,00	13,10	12,50	65,50
Всего за день			1655,62	56,10	55,25	233,70
Итого 3-й день:				1,0	1,0	4,0

Наименование блюда, издания

4-й ДЕНЬ с 7-11лет

	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/20	296/96	477,66	19,27	15,05	30,39
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.	164,5	5,53	0,7	33,81
	500					
Итого завтрак						
Суп картофельный с крупой с мясом	200	136/96	603,66	27,36	25,90	77,61
Плов из мяса птицы	250	ТК449/96	416,57	17,83	20,20	38,66
Напиток из свежих ягод (замороженные)	200	ТТК	92,00	1,00	0	20,20
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	50	пром.	121,60	4,20	1	26,00
Хлеб Чусовской	25	пром.	51,00	2,25	0,2	6,39
	725					
ПОЛДНИК						
Ватрушка со сметаной	100	ТК6-12	805,17	25,28	21,05	111,38
Чай с молоком	200	630/96	200,66	4,90	6,00	25,00
	300		63,00	1,40	1	11,20
			263,66	6,30	10,00	36,20
Всего за День						
			1672,49	58,94	56,95	234,17
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							
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	230	ТК 4-6	235,75	17,02	15,18	18,77	
Сыр +масло сливочное порционно	10/10	ТК1/13	90,66	3,53	8,40	0,06	
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	
Итого завтрак	520		581,91	23,55	26,48	66,04	
ОБЕД							
Суп - пюре из разных овощей	200	167/96	80,80	3,44	3,60	26,80	
Гренки	10	36/2	51,00	1,70	0,20	10,80	
Птица тушеная в соусе в соусе	75/25	444/96	265,50	15,70	16,22	26,20	
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	36/03	205,83	7,16	5,6	31,50	
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 чусовской	25	пром.	51,00	2,25	0,2	6,39	
Итого обед	735		850,73	0,00	27,07	120,49	
Итого полдник							
Йогурт	130		139,00	2,80	9,00	11,70	
Кисель " Витлошка "	200	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01	
Фрукт свежий	150	ТТК	144,00	3,75	0,75	21,50	
Итого полдник	480		318,00	6,55	9,00	45,21	
Всего за день				1750,64	53,08	52,09	219,14
Итого 5-й день:				1,0	1,0	4,0	

Наименование блюда, изделия

6-й ДЕНЬ 7-11 лет

	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	257/96	183,00	2,90	3,80	34,40
Сыр + Масло сливочное порционно	10/10	ТК1/13	101,20	2,70	7,36	0,30
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
Итого завтрак	500		586,70	9,50	15,36	91,41
ОБЕД						
Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	180/10/10	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	150	467/96	243,60	8,59	6,79	37,80
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	25	пром	51,00	2,25	0,2	6,39
Итого обед	725		894,90	32,25	28,23	105,42
Итого полдник			297,00	12,20	9,50	60,88
Манник	100	ТК23/12	184,00	6,40	3,60	51,88
Молоко	200	ТК21/10	113,00	5,80	5,90	9,00
Итого за день			1778,60	53,95	53,09	257,71
Итого 6-й день:			1,0	1,0	4,0	

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рел.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
7-й ДЕНЬ 7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	297/96	291,45	16,81	13,51	18,58
Сыр порционнo	10	TK1/13	35,00	2,60	2,70	0,00
Кофейный напиток с молоком	200	TK17/10	91,00	3,00	2,9	13,40
Хлеб пшеничный обогащенный	70	пром.	164,50	5,53	0,7	33,81
	500					
Итого завтрак			581,95	27,94	19,81	65,79
ОБЕД						
Суп картоф с макаронными изделиями и мясом	200/10	139/96	144,14	5,29	7,00	21,01
Суфле " Рыбка"	100	TK5/9	198,00	11,69	9,70	9,57
Картофель запеченный из вареного	150	TK10-3	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	25	пром.	51,00	2,25	0,2	6,39
	715					
Итого обед			746,64	24,75	15,39	106,08
Пирожок печеный с мясом и рисом	75	685/712/96	261,0	7,13	10,50	33,00
Чай с молоком и сахаром	200	630/96	63,00	1,40	1,40	11,20
Фрукт свежий	140	ТТК	134,40	2,10	1	29,40
			458,40	10,63	12,60	73,60
Всего за день			1786,99	54,22	54,03	225,00
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 с7- 11 лет						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/10	257/96	205,60	4,96	8,20	23,44
Сыр + масло сливочное порционно	10/10	TK1/13/	101,00	3,53	9,90	0,13
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
Итого завтрак	500		508,10	14,12	26,44	66,58
Суп картофельный с рыбой	200	TK20/2	105,84	2,56	7,30	12,28
Гуляш из мяса говядины	100	401/96	220,00	14,90	15,70	8,40
Макаронны отварные	150	469/96	184,98	5,28	4,20	32,40
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	25	пром.	51,00	2,25	0	6,39
Итого обед			758,42	22,94	27,95	103,77
Пирожок печеный с капустой свежей	100	723/685/96	231,5	7,00	6,40	36,60
Фрукт свежий	130	ТКК	144,0	1,95	0,26	27,30
Кисель "Виолетка"	200	ТТК	35,00	0,00	0,00	12,01
Итого полдник	430		410,50	8,95	6,66	75,91
Всего за день			1677,02	51,79	53,70	224,59
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 7-11 лет									
ЗАВТРАК									
Омлет запеченный с картофелем	200/10	257/96	177,04	5,27	12,29	27,49			
Сыр + Масло сливочное порционно	10/10	TK4/13	90,66	3,53	8,40	0,06			
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			
	500								
Итого завтрак						568,20	18,23	24,19	84,26
Суп - пюре из разных овощей	200	167/96	101,00	2,64	3,60	9,40			
Гренки	10	TK36/2	25,50	0,85	0,10	5,40			
Биточки из мяса говядины по - белорусски	100	TK16/8	241,00	14,02	11,12	1,30			
Каша гречневая рассыпчатая	150	255/96	180,00	6,10	5,40	26,70			
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 Чусовской	25	пром.	51,00	2,25	0	6,39			
	735								
ОБЕД									
Булочка дорожная	100	TK14/12	797,50	31,01	20,87	93,28			
Кисломолочный продукт	200	645/96	106,00	7,66	12,50	53,50			
	300								
Итого полдник						463,00	13,46	18,90	61,50
Всего за день						1828,70	53,18	52,84	222,17
Итого 9-й день:				1,0	1,0				4,0

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы
10-И ДЕНЬ с 7-11 лет						
ЗАВТРАК						
Каша ассорти (рис + пшено) молочная с маслом сливочным	200/10	ТК23/4	179,60	5,00	5,90	25,60
Сыр + масло сливочное (порционно)	10/10	ТК5/13	90,56	3,53	8,40	0,06
Кофейный напиток	200	ТК177/10	150,00	3,70	3,80	25,30
Хлеб пшеничный обогащенный или батон	70	пром.	171,24	5,88	2,59	36,40
Итого завтрак	500		591,40	12,23	20,69	87,36
ОБЕД						
Суп из овощей с мясом птицы	200/10	132/96	107,34	6,50	8,97	8,08
Котлета рыбная "Исетская"	100	ТК37	141,80	17,42	13,17	10,80
Картофельное пюре	150	472/96	132,92	3,09	4,20	20,58
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"	25	пром.	51,00	2,25	0,2	6,39
Итого обед	735		622,39	33,62	26,97	86,85
Итого полдник						
Йогурт	130	ТТК37/03	139,00	2,80	3,00	11,70
Фрукт свежий	120	ТТК	51,60	1,08	1,08	9,72
Чай с молоком	200	630/96	63,00	1,40	1,40	11,20
Итого полдник	450	ТТК	253,60	5,28	5,48	32,62
Всего за день			1467,39	51,13	53,14	206,83
Итого 10-й день:				1,0	1,0	4,0