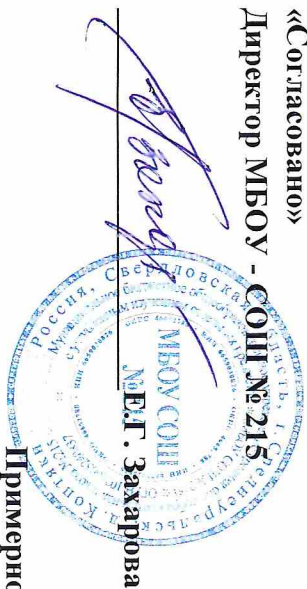
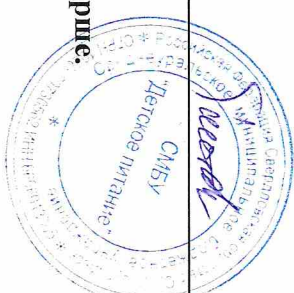


«Согласовано»

Директор МБОУ - СОШ № 215



«Утверждаю»
И.о. директора СМБУ «Детское питание»
Н.Е. Титова



Примерное 10 - дневное меню рациона питания учащихся с 7 лет и старше.

Питание 3-х разовое

1 неделя

1 день - понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Дйшо вареное	1/43	5,10	4,60	0,30	74,00
262/96	Каша манная с маслом сливочным	200/10	5,30	5,10	27,50	178,00
ТТК-46	Какао с молоком	200	3,45	4,70	17,00	114,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		503	18,45	15,11	66,50	476,00
Обед						
120/96	Щи из св. капусты со смет., м/ц	250/10/10	2,00	3,31	39,00	194,00
413/96	Пшеницель натуральный рубленый м/г	100	9,07	16,80	0,56	294,00
273/96	Макаронны отварные	180	6,36	4,56	38,88	226,00
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		825	22,79	25,48	134,42	960,00
Полдник						
	Вафли	100	3,20	2,80	81,10	343,00
	Молоко витаминизированное в т/п	1/200	6,60	5,00	20,60	157,00
ИТОГО:		300	9,80	7,80	101,70	500,00
Итого за 1 день		1513	51,04	48,39	302,62	1936,00

1 неделя

2 день - вторник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
297/96	Запеканка творожная со стученным молоком	150/30	25,20	14,40	19,80	312,00
5/13	Сыр порционно	20	5,27	5,33	0,00	70,00
22/97	Масло сливочное	20	1,60	11,50	0,30	132,00
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		470	36,67	31,94	50,90	659,00
Обед						
139/96	Суп картофельный с макаронными изд. с м/л	250/10	2,13	1,38	51,25	274,00
401/96	Гуляш м/г	100	14,90	15,70	4,70	242,00
255//96	Греча рассыпчатая	180	6,12	7,32	25,20	211,00
646/96	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	24,00	101,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		815	28,51	25,21	138,73	984,00
Полдник						
ТТК-71	Расстегай с рыбой	103	8,00	9,00	36,00	261,00
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00
ИТОГО:		303	8,00	9,00	58,40	351,00
Итого за 1 день		1588	73,18	66,15	248,03	1994,00

1 неделя

3 день - среда

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262/96	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	6,40	7,40	27,20	202,00
22/97	Масло сливочное	20	1,60	11,50	0,30	132,00
ТТК-44	Кофейный напиток	200	3,40	1,00	15,00	99,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		480	16,00	20,61	64,20	543,00
Обед						
129/96	Рассольник Ленинградский со смет, м/г	250/10/10	2,25	5,63	39,38	289,00
320/96	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	13,30	7,40	4,00	135,00
472/96	Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,72	162,00
588/96	Компот из кураги и изюма	200	0,50	0,00	18,30	75,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		825	25,13	18,88	119,98	817,00
Полдник						
687,724-96	Пирожок с капустой	100	5,07	4,11	37,30	207,00
	Варениц	200	5,90	5,00	8,20	106,00
ИТОГО:		300	10,97	9,11	45,50	313,00
Итого за 1 день		1605	52,10	48,60	229,68	1673,00

1 неделя

4 день - четверг

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
103	Макаронник	200/5	11,00	10,96	57,20	371,00
22/97	Масло сливочное	20	1,60	11,50	0,30	132,00
629/96	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	9,20	36,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		482	17,30	23,17	88,40	649,00
Обед						
167/96	Суп-пюре из разных овощей со смет, гречками	250/10/10	3,38	4,50	31,25	253,00
403/96	Плов из м/г	250	15,90	13,90	18,20	389,00
ТТК-41	Компот из вишни	200	0,20	0,00	17,70	71,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		795	24,84	19,21	100,73	869,00
Полдник						
296/01	Шаньга с картофелем	100	11,90	7,27	65,82	379,00
	Молоко витаминизированное в т/п	1/200	6,60	5,00	20,60	157,00
ИТОГО:		300	18,50	12,27	86,42	536,00
Итого за 1 День		1577	60,635	54,65	275,55	2054

1 неделя

5 день - пятница

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
284/96	Омлет натуральный	150	10,64	14,32	1,90	179,00
5/13	Сыр порционно	20	5,27	5,33	0,00	70,00
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,50
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		470	23,51	23,16	75,35	591,50
Обед						
15/2015	Суп из овощей, см, м/г	250/10/10	2,00	7,00	10,50	114,00
430/96	Запеканка картофельная с мясом	243/10	10,60	10,10	35,00	372,00
588/96	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		798	19,32	17,91	108,10	758,00
Полдник						
	Печенье овсяное	100	6,50	19,50	60,00	440,00
	Кефир	200	5,40	5,00	21,60	137,00
ИТОГО:		300	11,90	24,50	81,60	577,00
Итого за 1 День		1568	54,73	65,57	265,05	1926,50

2 неделя

6 День - понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
274/96	Макаронны с сыром	150/10	7,80	6,10	32,40	215,00
22/97	Масло сливочное	20	1,60	11,50	0,30	132,00
ТТК-44	Кофейный напиток	200	3,40	1,00	15,00	99,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		430	17,40	19,31	69,40	556,00
Обед						
120/96	Щи из св. капусты со смет., м/ц	250/10/10	2,00	3,31	39,00	194,00
64/03	Колбаски витаминные	100	15,72	20,00	3,14	250,00
465/96	Рис отварной	180	1,44	4,08	32,40	176,00
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		825	24,82	28,20	126,52	847,00
Полдник						
	Коржик	1/75	6,70	9,90	61,90	364,00
	Молоко витаминизированное в т/п	1/200	6,60	5,00	20,60	157,00
ИТОГО:		300	13,30	14,90	82,50	521,00
Итого за 1 День		1513	55,52	62,41	278,42	1924,00

2 неделя

7 день - вторник

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
284/96	Омлет натуральный	150	10,64	14,32	1,90	179,00
5/13	Сыр порционнно	20	5,27	5,33	0,00	70,00
	Печенье овсяное	50	3,25	9,75	30,00	220,00
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		470	23,76	30,11	62,70	614,00
Обед						
110/96	Борш с капустой и картофелем со смет., м/ц	250/10/10	2,25	5,38	10,75	101,00
401/96	Гуляш	100	14,90	15,70	4,70	220,00
255//96	Греча рассыпчатая	180	6,12	7,32	25,20	211,00
ТТК-42,43,45	Напиток из свежих ягод	200	0,09	0,00	12,90	38,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		825	28,72	29,21	87,13	726,00
Полдник						
695,734-96	Ватрушка с творогом	100	2,67	2,93	26,67	147,00
	Кефир	200	5,40	5,00	21,60	137,00
ИТОГО:		300	8,07	7,93	48,27	284,00
Итого за 1 день		1595	60,55	67,25	198,10	1624,00

2 недели

8 день - среда

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
257/96	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	6,00	5,30	30,70	195,00
22/97	Масло сливочное	20	1,60	11,50	0,30	133,00
ТТК-46	Какао с молоком	200	3,45	4,70	17,00	114,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		480	15,65	22,21	69,70	552,00
Обед						
136/96	Суп картофельный с крупой со смет., w/l	250/10/10	3,38	5,50	20,38	146,00
ТТК-35	Шницель рыбный натуральный	100	16,60	11,07	10,20	208,00
472/96	Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,72	162,00
ТТК-41	Компот из вишни	200	0,20	0,00	17,70	71,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		825	29,26	22,42	106,58	743,00
Полдник						
687,712-96	Пирожок с мясом, рисом	100	5,07	4,11	37,30	207,00
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00
ИТОГО:		300	5,07	4,11	59,70	297,00
Итого за 1 День		1605	49,98	48,74	235,98	1592,00

2 неделя

9 день - четверг

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
19/5	Суфле творожное с молоком сгущенным	150/30	22,05	18,15	20,55	336,00
5/13	Сыр порционно	20	5,27	5,33	0,00	70,00
22/97	Масло сливочное	20	1,60	11,50	0,30	133,00
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		470	34,92	37,09	53,75	710,00
Обед						
138/96	Суп картофельный с бобовыми со смет., м/л	250/10/10	6,72	6,25	24,84	185,00
482/97	Пудинг из говядины	100	24,00	9,43	1,03	187,00
273/96	Макаронны отварные	180	6,36	4,56	38,88	226,00
81/03	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	7,50	30,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		825	42,44	21,05	105,84	784,00
Полдник						
ТТК-57	Булочка Гребешок	100	6,80	12,67	54,33	356,00
	Варенец	200	5,90	5,00	8,20	106,00
ИТОГО:		300	12,70	17,67	62,53	462,00
Итого за 1 день		1595	90,06	75,81	222,12	1956,00

2 недели

10 день - пятница

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262/96	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	6,00	5,80	42,40	248,00
5/13	Сыр порционнно	20	5,27	5,33	0,00	70,00
628/96	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Батон подмосковный	50	4,60	0,71	21,70	110,00
ИТОГО:		480	15,87	11,84	73,20	463,00
Обед						
131/96	Суп картофельный с рыбой	250/25	2,50	2,80	17,00	103,00
444/96	Цыпленок тушеный в соусе	150	14,64	15,72	2,52	210,00
487/96	Рагу овощное	180	2,76	4,44	16,20	116,00
588/96	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	59,00
ИТОГО:		880	26,62	23,77	98,32	701,00
Полдник						
	Пряник	100	5,60	5,00	76,30	362,00
	Молоко витаминизированное в т/п	1/200	6,60	5,00	20,60	157,00
ИТОГО:		300	12,20	10,00	96,90	519,00
Итого за 1 день		1660	54,69	45,61	268,42	1683,00