

«Согласовано»

Директор МАОУ - НОШ № 5



Н.В.Рон
Н.В.Рон

«Утверждаю»

И.о. директора СМБУ «Детское питание»



Н.Е. Титова
Н.Е. Титова
14.09.2021

Примерное 10 - дневное меню рациона питания учащихся с 7 - 12 лет.
Питание одноразовое

1 неделя

1 день - понедельник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
5/13	Сыр порционно	15	3,95	4,00	0,00	53,00
416/96	Шницель м/г	90	13,70	13,30	6,20	199,00
273/96	Макароньы отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00
528/96	Соус красный основной	30	1,44	0,96	1,20	23,00
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
	Фрукт	150	1,20	0,20	9,40	38,00
Итого за 1 день		710	31,79	23,19	110,38	771,00

1 неделя

2 день - вторник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
136/96	Суп картофельный с крупой со смет., м/ц	200/10/10	2,70	4,40	16,30	117,00
297/96	Запеканка творожная с соусом	150/30	25,20	14,40	19,80	312,00
773/97	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
	Кондитерское изделие	50	3,25	9,75	30,00	220,00
Итого за 1 день		725	37,55	29,58	121,58	894,00

1 неделя

3 день - среда

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
110/96	Борщ с капустой и картофелем со смет., м/г	200/10/10	1,80	4,30	8,60	81,00
ТТК-34	Рыба под сырной корочкой	100	11,30	9,18	4,42	143,00
472/96	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00
585/96	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
Итого за 1 день		745	22,56	18,77	96,28	637,00

1 неделя

4 день - четверг

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
167/96	Суп-пюре из разных овощей со смет, гренками	200/10/10	2,70	3,60	25,00	202,00
ТТК-7	Биточки Здоровье	90	27,36	20,16	12,24	344,00
255//96	Греча рассыпчатая	150	5,10	6,10	21,00	176,00
ТТК-42,43,45	Напиток из свежих ягод	200	0,09	0,00	12,90	38,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
Итого за 1 день		735	41,45	30,79	109,92	940,00

1 неделя

5 день - пятница

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
	Овощи порционно	60	0,60	0,12	3,00	13,00
430/96	Запеканка картофельная с мясом	243	10,60	10,10	35,00	372,00
549/96	Соус молочный	30	0,60	1,75	1,05	26,00
23.12/15	Манник	75	4,80	2,70	40,88	207,00
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
Итого за 1 день		683	23,10	15,60	137,11	869,00

2 неделя

6 день - понедельник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
5/13	Сыр порционно	15	3,95	4,00	0,00	53,00
64/03	Колбаски витаминные	90	14,15	18,00	2,83	225,00
ТТК-51	Рис с овощами	150	3,00	8,00	32,00	206,00
	Сок-нектар в ассортименте	200	0,00	0,00	22,40	90,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
	Фрукт	150	1,20	0,20	9,40	38,00
Итого за 1 день		680	28,50	31,13	105,41	792,00

2 неделя

7 день - вторник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
129/96	Рассольник Ленинградский со смет, м/г	200/10/10	1,80	4,50	31,50	231,00
ТТК-21	Омлет с м/ц	100	7,88	15,11	1,50	172,50
ТТК-42,43,45	Напиток из свежих ягод	200	0,09	0,00	12,90	38,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
	Кондитерское изделие	50	3,25	9,75	30,00	220,00
Итого за 1 день		645	19,22	30,29	114,68	841,50

2 неделя

8 день - среда

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
120/96	Щи из св. капусты со смет., м/ц	200/10/10	1,60	2,65	31,20	155,00
ТТК-35	Шницель рыбный натуральный	90	14,94	9,96	9,18	187,00
472/96	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00
702/97	Компот из изюма	200	1,20	0,00	16,60	72,16
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
Итого за 1 день		735	27,04	17,74	116,36	729,16

2 неделя

9 день - четверг

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
	Овощи порционно	60	0,60	0,12	3,00	13,00
138/96	Суп картофельный с бобовыми с м/ц	200/10	4,30	4,00	15,90	118,00
482/97	Пудинг из говядины	100	24,00	9,43	1,03	187,00
585/96	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
Итого за 1 день		645	35,26	14,64	82,59	596,00

2 неделя

10 день - пятница

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
	Овощи порционно	60	0,60	0,12	3,00	13,00
444/96	Цыпленок тушеный в соусе	100/30	12,20	13,10	2,10	175,00
482/96	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,17
ТТК-41	Компот из вишни	200	0,20	0,00	17,70	71,00
	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,60	26,00	122,00
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,00
	Кондитерское изделие	50	3,25	9,75	30,00	220,00
Итого за 1 день		665	25,95	26,80	105,18	753,17