

«Согласовано»

Директор МАОУ -НОШ №5



Н.В.Рон

«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»



М.А.Березин

27.09.22г.

Примерное 10 - дневное меню рациона(обед) питания учащихся с 7 лет до 12 лет.

Питание одноразовое

1 неделя

1 день - понедельник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
285/96	Омлет с сыром	120	13,90	15,50	1,80	202,00
382/96	Шницель из мяса говядины	90	15,75	22,41	8,10	297,90
482/96	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,20	37,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
пром	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		625	38,61	41,62	66,28	786,57

1 неделя

2 день - вторник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
167/96	Суп -пюре из разных овощей	200	2,64	3,60	9,44	80,80
ТТК	Индейка по - строгановски	90	12,06	16,93	3,49	218,97
тк36/2	Гренки (сухарики)	20	1,70	0,20	10,80	51,00
463/96	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,60	6,80	37,80	247,00
04.окт	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	20,20	82,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		725	30,66	28,34	115,31	835,44

1 неделя

3 день- среда

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
129/96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	230	0,80	3,04	9,44	71,20
43/03	Суфле " Рыбка"	90	12,35	10,53	8,60	178,20
472/96	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135,00
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		735	22,61	18,58	97,61	650,07

1 неделя

4 день - четверг

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
тТК	Овощи порционно(огурец или томаты свежие)	50	0,33	0,00	1,33	6,66
449/96	Плов из мяса птицы	250	18,5	20,6	43,2	432,00
ТТК	Фрукт свежий	170	2,55	0,85	35,70	163,20
ТТК-41	Напиток из с/м ягод	200	0,09	0,00	12,90	38,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		735	8,00	1,66	82,18	356,87

1 неделя

5 день- пятница

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
120/96	Щи из св. капусты с мясом и сметаной(200+10+10)	230	1,60	2,96	6,19	106,80
394/96	Жаркое по - домашнему	250	19,63	19,63	24,75	353,75
648/96	Напиток яблочный	200	1,40	1,40	11,20	63,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
пром	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		745	27,99	24,80	75,72	679,21

2 неделя

6- день понедельник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК 20/1	Салат из моркови и изюма и маслом растительным	100	1,30	5,00	19,00	126,00
ТК 16/8	Биточки по - белорусски	90	17,64	15,75	1,17	216,90
ТК21/4	Горошница	150	13,90	7,60	32,60	255,00
апр.13	Батон с сыром	50	5,00	6,60	14,10	135,00
630/96	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
Итого за 1 день		590	39,24	36,35	78,07	795,90

2 неделя

7 день - вторник

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
110/96	Борщ с капустой и картофелем , мясом и сметаной	230	2,00	5,70	8,28	128,00
ТТК-	Котлета " Витаминка "	90	14,14	17,53	2,82	225,90
ТК27/3	Рагу из овощей	150	3,50	2,90	13,60	94,00
ТТК-	Кисель витаминизированнй	200	0,00	0,00	25,00	97,60
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		735	25,00	26,94	83,28	701,17

2 неделя

8 день-среда

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
тТК	Овощи порционно(огурец или томаты свежие)	50	0,33	0,00	1,33	6,60
ТТК-34	Рыба запеченая под сырной корочкой	90	17,46	7,11	0,54	137,80
472/96	Картофельное пюре	150	2,75	4,43	16,20	116,30
ТК 20/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,30	75,00
ТТК	Фрукт свежий	170	0,64	0,64	16,66	79,90
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		725	26,74	13,09	86,61	571,27

2 неделя

9 день- четверг

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
131/96	Суп картофельный с рыбой	220	9,20	2,80	31,04	200,00
401/96	Гуляш из мяса говядины	90	13,41	14,13	4,23	198,00
469/96	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,30	3,80	32,40	185,00
ТТК-41	Напиток из с/м ягод	200	0,09	0,00	12,90	38,00
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		725	33,36	21,54	114,15	776,67

2 неделя

10 день - пятница

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК11/1	Салат из св. капусты с морковью и маслом растительным	100	1,70	5,00	9,80	91,00
402/96	Азу	250	15,75	10,00	25,50	257,50
588/96	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	20,10	83,00
пром	Кондитерское изделия	40	0,04	0,00	31,78	128,40
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,48	20,80	97,33
	Хлеб чусовской	25	2,00	0,33	12,78	58,33
Итого за 1 день		655	23,35	15,81	120,76	715,57