

СОГЛАСОВАНО  
МОУ СОШ № 1

Директор  /Н. Н. Черепанова



УТВЕРЖДАЮ  
МП «Комбинат питания»

Директор  /Н. П. Рогачева



**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся в общеобразовательных  
учреждения**

**Возрастная категория: 12 лет и старше .**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой п/к	30/18	8,63	14,39	17,51	244,63	№ 6 шк.сб.
	Каша пшеничная(манная) с маслом	200/10	5,71	15,12	32,76	308,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,54</b>	<b>29,51</b>	<b>70,27</b>	<b>650,63</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,1	5,4	38,9	215,0	№139 шк.сб.
	Бефстроганов из говядины с макаронами	50/50/150	28,44	20,05	89,47	618,93	№423 шк.сб., №516 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>39,46</b>	<b>25,69</b>	<b>159,53</b>	<b>981,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30/18	11,16	9,21	19,7	253,4	№3 шк.сб.
	Омлет натур.	105	13,08	16,16	28,64	352,96	№340 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,44</b>	<b>25,37</b>	<b>68,34</b>	<b>704,36</b>	
ОБЕД	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	1,9	6,9	31,8	170,3	№124 шк.сб.
	Курица тушеная в соусе с овощами	75/150	23,74	22,69	98,5	609,9	№488 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,56</b>	<b>29,83</b>	<b>161,46</b>	<b>927,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше .**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
ЗАВТРАК	Филе куриное тушеное с морковью в смет.соусе с макаронами	75/75/150	22,99	23,16	51,24	501,6	ТТК 101 №516 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,91</b>	<b>23,4</b>	<b>82,4</b>	<b>649,04</b>	
ОБЕД	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,1	6,9	30,5	185,0	№110 шк.сб.
	Шницель по- ижорски с рисом	75/150	21,07	24,66	85,74	650,52	ТТК 121 №511 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,09</b>	<b>31,8</b>	<b>147,4</b>	<b>982,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущен.молоком	130/30	33,44	19,32	53,54	491,63	№326 сб.2003
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	1,37	0,5	9,25	47,16	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,01</b>	<b>19,82</b>	<b>82,79</b>	<b>636,79</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,4	7,0	36,9	172,5	№157 сб.2003
	Шницель школьный с карт.пюре	75/150	12,67	28,14	78,95	675,27	ТТК 5 №520 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>18,99</b>	<b>35,38</b>	<b>147,01</b>	<b>995,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше .**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с гречей	90/75/150	22,27	29,32	67,48	649,38	№461 шк.сб. №508 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,19</b>	<b>29,56</b>	<b>98,64</b>	<b>796,82</b>	
ОБЕД	Похлебка по- Суворовски	12,5/250	6,6	3,3	28,8	166,0	№89 нац.кух.2001
	Плов из курицы	75/150	17,3	22,1	71,21	521,84	№492 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,82</b>	<b>25,64</b>	<b>131,17</b>	<b>835,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,01</b>	<b>55,2</b>	<b>229,81</b>	<b>1632,1</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше .**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30/18	11,16	9,21	19,7	253,4	№3 шк.сб.
	Каша геркулесовая(рисовая) с маслом	200/10	3,91	18,6	33,76	313,0	ТТК 3
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,27</b>	<b>27,81</b>	<b>73,46</b>	<b>664,4</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	4,5	36,0	182,0	№140 шк.сб.
	Гуляш из говядины с гречей	50/50/150	31,91	22,75	89,18	638,17	№437 шк.сб. №508 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>38,73</b>	<b>27,49</b>	<b>156,34</b>	<b>967,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,3</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,01</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	115	13,8	24,0	26,4	399,0	№342 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,72</b>	<b>24,24</b>	<b>57,56</b>	<b>513,44</b>	
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	250/10	2,2	4,4	32,4	231,0	ТТК 143
	Шницель рыбный с картоф.пюре	75/150	30,16	26,33	108,26	740,12	№388 шк.сб. №520 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,6	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>36,28</b>	<b>30,97</b>	<b>172,26</b>	<b>1118,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,21</b>	<b>229,82</b>	<b>1632,0</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше .**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные с макаронами	2*40/150	13,04	19,61	47,22	434,36	№413 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,96</b>	<b>19,85</b>	<b>78,38</b>	<b>581,8</b>	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,3	7,1	36,8	189,3	№132 шк.сб.
	Шницель куриный натуральный с рисом	75/150	30,82	28,01	83,46	713,46	№450 шк.сб. №511 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>37,04</b>	<b>35,35</b>	<b>151,42</b>	<b>1050,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный со сгущен.молоком	130/30	16,96	17,35	63,63	528,0	№362 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,88</b>	<b>17,59</b>	<b>97,79</b>	<b>675,44</b>	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,9	25,5	195,0	№110 шк.сб.
	Жаркое по- ингушки	75/150	27,1	30,47	78,35	614,12	ТТК 76
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>33,12</b>	<b>37,61</b>	<b>135,01</b>	<b>956,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше .**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
	Филе куриное туш. в смет.соусе с рисом	75/75/150	20,04	24,96	48,36	501,6	№493 шк.сб. №511 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,96</b>	<b>25,2</b>	<b>79,52</b>	<b>649,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный с перловкой	12,5/250	2,6	2,8	29,5	165,0	№138 шк.сб.
	Биточки из говядины с макаронами	75/150	23,52	26,96	89,62	614,52	№451 шк.сб. №516 шк.сб.
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,2	-	20,0	98,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	3,72	0,24	11,16	49,44	
<b>Итого за обед</b>			<b>30,04</b>	<b>30,0</b>	<b>150,28</b>	<b>982,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Итого за весь период	540,01	552,11	2298,03	16320,11
2	Среднее значение за период	54,0	55,2	229,8	1632,0

\* Примерное меню разработано в соответствии с:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л.Е. Голунова, ПрофиКС, 2003.

- Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛи принт, 2008г.

Данные сборники являются нормативными документами и содержат единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом спецификации детского питания и безопасности, а также расчета потерь, закладки сырья и выхода готовой продукции.

Технико-технологические карты(ТТК) разработаны и утверждены руководителем МП «Комбинат питания учебных заведений»