

СОГЛАСОВАНО

МОУ

СОШ № 1

УТВЕРЖДАЮ

МП «Комбинат питания»

Директор

И. П. Брагеев

Директор

С. М. Митрофанов



**Примерное десятидневное меню
СОЦИАЛЬНОГО И БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях**

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с колбасой п/к | 25/18 | 5,0 | 8,84 | 8,25 | 135,0 | № 6 шк.сб. |
| | Каша манная с маслом | 200/10 | 3,01 | 17,5 | 20,06 | 250,0 | ТТК 3 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| Итого за завтрак | | | 8,31 | 26,34 | 43,51 | 445,0 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,1 | 5,4 | 23,9 | 164,0 | №139 шк.сб. |
| | Бифштекс натур. из говядины (шницель рубл.) | 53 (75) | 10,3 (18,0) | 18,7 (16,2) | - (18,0) | 210,0 (294,75) | №448 шк.сб. |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,2 | 35,3 | 220,0 | №516 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 22,93 (30,63) | 30,66 (28,16) | 84,42 (102,42) | 706,2 (790,95) | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 31,24 (38,94) | 57,0 (54,5) | 127,93 (145,93) | 1151,2 (1235,95) | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с колбасой п/к | 130 | 10,9 | 20,0 | 2,0 | 233,0 | №312 сб. 2003 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за завтрак | | | 13,18 | 20,36 | 27,22 | 345,2 | |
| ОБЕД | Суп овощной со сметаной | 250/10 | 2,33(2,2) | 6,94(4,4) | 15,36(12,4) | 134,0(99,0) | ТТК 143(135 шк.сб.) |
| | Филе куриное тушеное с морковью в сметанном соусе | 75/75 | 18,0 | 14,7 | 3,45 | 219,0 | ТТК 24 |
| | Греча отварная | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | №508 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 31,31 (31,18) | 29,8 (27,26) | 86,63 (83,67) | 744,2 (709,2) | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 44,49 (38,36) | 50,16 (47,62) | 113,85 (110,89) | 1089,4 (1054,4) | |

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 25/18 | 7,55 | 8,13 | 11,63 | 151,25 | №3 шк.сб. |
| | Каша геркулесовая с маслом | 200/10 | 5,61 | 19,7 | 26,46 | 308,0 | ТТК 3 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| Итого за завтрак | | | 13,46 | 27,83 | 53,29 | 519,25 | |
| ОБЕД | Борщ из св.капусты со сметаной | 250/10 | 2,1 | 6,9 | 15,5 | 133,0 | №110 шк.сб. |
| | Шницель школьный | 75 | 12,0 | 10,8 | 12,0 | 196,5 | ТТК 5 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,8 | 21,9 | 164,0 | №520 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 19,53 | 24,86 | 74,62 | 605,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 32,99 | 52,69 | 127,91 | 1124,95 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка творожная со сгущен.молоком | 120/30 | 33,3 | 11,19 | 50,19 | 442,11 | №326 сб.2003 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб пшеничный с микронут. | 18 | 1,37 | 0,5 | 9,25 | 47,16 | ГОСТ |
| Итого за завтрак | | | 34,97 | 11,69 | 74,64 | 549,27 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120,0 | №140 шк.сб. |
| | Печень по-строгановски | 75/75 | 20,4 | 20,4 | 5,85 | 292,5 | №431 шк.сб. |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,2 | 35,3 | 220,0 | №516 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной с микронут. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 30,83 | 29,46 | 87,37 | 744,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 65,8 | 41,15 | 162,01 | 1293,97 | |

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с ветчиной | 30/18 | 6,0 | 10,56 | 9,9 | 162,0 | №6 шк.сб. |
| | Каша пшеничная с маслом | 200/10 | 7,4 | 11,5 | 38,4 | 287,0 | ТТК 3 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| Итого за завтрак | | | 13,7 | 22,06 | 63,5 | 509,0 | |
| ОБЕД | Суп крестьянский со сметаной | 250/10 | 2,4 | 7,0 | 16,9 | 140,5 | №157сб.2003 |
| | Шницель по- ижорски | 75 | 20,25 | 14,7 | 2,1 | 225,0 | ТТК 121 |
| | Рис отварной | 150 | 3,6 | 6,0 | 37,0 | 219,0 | №511 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной с микронут. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 28,53 | 28,06 | 81,22 | 696,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 42,23 | 50,12 | 144,72 | 1205,70 | |

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с колбасой п/к | 25/18 | 5,0 | 8,84 | 8,25 | 135,0 | № 6 шк.сб. |
| | Каша геркулесовая с маслом | 200/10 | 5,61 | 19,7 | 26,46 | 308,0 | ТТК 3 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| Итого за завтрак | | | 10,91 | 28,54 | 49,91 | 503,0 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,0 | 2,7 | 20,9 | 116,0 | №138 шк.сб. |
| | Гуляш из говядины | 45/45 | 15,64 | 7,31 | 4,5 | 148,5 | №437 шк.сб. |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,2 | 35,3 | 220,0 | №516 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,215,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 25,17 | 16,57 | 85,92 | 596,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 36,08 | 45,11 | 135,83 | 1099,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 105 | 10,6 | 21,4 | 11,2 | 280,0 | №340 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,215,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за завтрак | | | 12,88 | 21,76 | 36,42 | 392,2 | |
| ОБЕД | Суп Русский со сметаной | 250/10 | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99,0 | ТТК 46 |
| | Шницель рубленый из говядины | 75 | 18,0 | 16,2 | 18,0 | 294,75 | №451 шк.сб. |
| | Греча отварная | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | №508 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 31,18 | 28,76 | 98,22 | 784,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 44,06 | 50,52 | 134,64 | 1177,15 | |

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 30/18 | 9,06 | 9,76 | 13,96 | 181,5 | №3 шк.сб. |
| | Каша пшенная с маслом | 200/10 | 4,41 | 18,5 | 25,46 | 286,0 | ТТК 3 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| Итого за завтрак | | | 13,77 | 28,26 | 54,62 | 527,5 | |
| ОБЕД | Уха Рыбацкая | 12,5/250 | 2,0 | 4,9 | 14,3 | 110,0 | №199 сб.2003 |
| | Курица тушеная в соусе с овощами | 75/150 | 21,49 | 19,8 | 28,35 | 378,0 | №488 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 25,77 | 25,06 | 67,87 | 600,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 39,54 | 53,32 | 122,49 | 1127,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка творожная с повидлом | 120/30 | 20,53 | 6,0 | 64,33 | 394,61 | №326 сб.2003 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб пшеничный с микронут. | 18 | 1,37 | 0,5 | 9,25 | 47,16 | ГОСТ |
| Итого за завтрак | | | 22,2 | 6,5 | 88,78 | 501,77 | |
| ОБЕД | Щи из св. капусты со сметаной | 250/10 | 1,9 | 6,9 | 11,8 | 118,3 | №124 шк.сб. |
| | Тефтели из говядины | 90/75 | 20,7 | 24,6 | 19,65 | 376,5 | №461 шк.сб. |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,2 | 35,3 | 220,0 | №516 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной с микронут. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 30,13 | 38,06 | 91,97 | 827,0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 52,33 | 44,56 | 180,75 | 1328,77 | |

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| | Бутерброд с ветчиной | 25/18 | 5,0 | 8,84 | 8,25 | 135,0 | №6 шк.сб. |
| | Каша рисовая с маслом | 200/10 | 2,21 | 17,5 | 21,06 | 250,0 | ТТК 3 |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,30,2 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| Итого за завтрак | | | 7,41 | 26,34 | 44,51 | 445,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,1 | 20,8 | 157,3 | №132 шк.сб. |
| | Шницель рыбный | 75 | 9,75 | 6,6 | 11,4 | 147,0 | №388 шк.сб. |
| | Рис отварной | 150 | 3,6 | 6,0 | 37,0 | 219,0 | №511 шк.сб. |
| | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/3 | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686 шк.сб. |
| | Хлеб ржаной с микронут. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | ГОСТ |
| Итого за обед | | | 17,96 | 20,06 | 94,42 | 635,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 25,34 | 46,4 | 138,93 | 1080,5 | |

| | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 | Итого за весь период | 414,10 | 491,03 | 1389,06 | 11679,04 |
| 2 | Среднее значение за период | 41,41 | 49,10 | 138,91 | 1167,90 |

* Примерное меню разработано в соответствии с:

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

- Сборник рецептов 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»