

СОГЛАСОВАНО

МОУ СОШ № 1

Директор

С. М. М. [подпись]



УТВЕРЖДАЮ

МП «Комбинат питания»

Директор

И. П. [подпись]



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

Возрастная категория: 7- 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	4,0	7,07	6,6	108,0	№ 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			7,31	24,57	41,86	418,0	
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			30,24 (37,94)	55,23 (52,73)	126,28 (144,28)	1124,2 (1208,95)	

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	50/50	12,0	9,8	2,3	146,0	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			25,31 (25,18)	24,9 (22,36)	85,48 (82,52)	671,2 (636,2)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,49 (38,36)	45,26 (42,72)	112,7 (109,74)	1016,4 (981,4)	

Возрастная категория: 7- 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	20/18	6,04	6,5	9,3	121,0	№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			11,95	26,2	50,96	489,0	
ОБЕД	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,1	6,9	15,5	133,0	№110 шк.сб.
	Шницель школьный	50	8,0	7,2	8,0	131,0	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			15,53	21,26	70,62	540,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			27,48	47,46	121,58	1029,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущен.молоком	110/25	30,0	10,07	45,17	397,9	№326 сб.2003
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/3	0,3	-	15,215,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб пшеничный с микронут.	18	1,37	0,5	9,25	47,16	ГОСТ
Итого за завтрак			31,67	10,57	69,62	505,06	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21,0	120,0	№140 шк.сб.
	Печень по-строгановски	50/50	13,6	13,6	3,9	195,0	№431 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	60,060,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,252,2	ГОСТ
Итого за обед			22,38	22,46	87,12	646,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,05	33,03	156,74	1151,26	

Возрастная категория: 7- 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с ветчиной	25/18	5,0	8,8	8,25	135,0	№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			12,7	20,3	61,85	482,0	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,4	7,0	16,9	140,5	№157сб.2003
	Шницель по- ижорски	50	13,5	9,8	1,4	150,0	ТТК 121
	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	60,060,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			21,33	23,96	65,42	566,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,03	44,26	127,27	1048,7	

Возрастная категория: 7- 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	4,0	7,07	6,6	108,0	№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			9,91	26,77	48,26	476,0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,7	20,9	116,0	№138 шк.сб.
	Гуляш из говядины	40/40	13,9	6,5	4,0	132,0	№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	-	15,2	60,0	№ 686 шк.сб.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			23,43	15,76	85,42	580,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,34	42,53	133,68	1056,2	

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	-	15,2	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	50	12,0	10,8	12,0	196,5	№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			25,18	23,36	92,22	686,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,06	45,12	128,64	1078,9	

Возрастная категория: 7- 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	7,55	8,13	11,63	151,25	№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			12,26	26,63	52,29	497,25	
ОБЕД	Уха Рыбацкая	12,5/250	2,0	4,9	14,3	110,0	№199 сб.2003
	Курица тушеная в соусе с овощами	50/150	19,1	17,6	25,2	336,0	№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			23,38	22,86	64,72	558,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,64	49,49	117,01	1055,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с повидлом	110/25	18,48	5,4	57,9	355,15	№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			20,15	5,9	82,35	462,31	
ОБЕД	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	1,9	6,9	11,8	118,3	№124 шк.сб.
	Тефтели из говядины	60/50	13,8	16,4	13,1	251,0	№461 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			21,58	29,66	87,12	700,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,73	35,56	169,47	1162,81	

Возрастная категория: 7- 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Бутерброд с ветчиной	20/18	4,0	7,07	6,6	108,0	№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			6,41	24,57	42,86	418,0	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,3	7,1	20,8	157,3	№132 шк.сб.
	Шницель рыбный	50	6,5	4,4	7,6	98,0	№388 шк.сб.
	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 с микронут.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ГОСТ
Итого за обед			14,13	18,66	75,52	531,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			20,54	43,23	118,38	949,5	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Итого за весь период	353,6	441,17	1311,75	10672,62
2	Среднее значение за период	35,36	44,12	131,18	1067,26

* 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»