

Согласовано:

Директор

МОУ «Пионерская СОШ»



Д.В. Мильков

Утверждаю
Директор МУЦ КШСП

Н.А. Сигнова



Примерное десятидневное меню для питания обучающихся

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	З1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1 Вариант											
Завтрак 1-4 классы ОВЗ или родит плата											
Табл. Сборник 2004	Каша пшеничная	200	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,16
	Булочка Дамашняя	65									
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	46	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
Завтрак 5-11 классы ОВЗ Или родит плата											
Табл. Сборник 2004	Каша пшеничная с маслом	250	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,16
	Булочка Домашняя	65									
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	62,5	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
Обед учащиеся 1-4 класс											
	Салат «здоровье»	60									
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200									
№461, 2004	Тефтели с соусом	90									
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,6
	Компот из свежих ягод или фруктов	200									
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
Обед учащиеся 5-11 кл ОВЗ Или родит плата											
	Салат «здоровье»	100									
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200									
№461, 2004	Тефтели с соусом	100									
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	0	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,6
	Компот из свежих ягод или фруктов	200									
	Хлеб пшеничный/ржаной	46/50	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4

4 вариант**Завтрак 1-4 классы
ОВЗ или родит плата**

2102004	Овощи в молочном соусе	200										
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87	
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	
	Гребешок с повидлом	75										

**Завтрак 5-11 классы
ОВЗ или родит плата**

2102004	Овощи в молочном соусе	250										
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87	
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	
	Гребешок с повидлом	75										

Обед 1-4 класс

	Салат из свежих огурцов	60										
№135,2004	Суп из разных овощей со сметаной	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,2 3	39,66	1,17	
	Кнели из курицы	90										
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	7,09	6,52	47,31	280	0,12	0,0 4	-	39,48	1,29	
№700,200 4	Напиток из брусники (или др ягод)	200	-	-	23,95	91	-	-	-	0,48	0,07	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	

**Обед 5-11 класс
ОВЗ или родит плата**

	Салат из свежих огурцов	100										
№135,2004	Суп из разных овощей со сметаной	250	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,2 3	39,66	1,1	
	Кнели из курицы	100										
№516, 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,09	6,52	47,31	280	0,12	0,0 4	-	39,48	1,2	
№700,200 4	Напиток из брусники(или др.ягод)	200	-	-	23,95	91	-	-	-	0,48	0,07	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4	

5 вариант**Завтрак 1-4 классы
ОВЗ или родит плата**

Сбр.2004	Каша манная	200	7,38	11,84	40,75	301	0,10	0,18	1,28	131,9 6	0,57
	Чай с молоком	200									
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Булочка Веснушка	65									

Завтрак 5-11 класс

Сбр.2004	Каша манная с маслом	250/10	7,38	11,84	40,75	301	0,10	0,18	1,28	131,9 6	0,57
	Чай с молоком	200									
	Хлеб пшеничный/ржаной	34/30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Булочка Веснушка	65									

Обед 1-4 класс

№112003	Салат из свежей капусты	60									
	Суп картофельный с макар цыпленком	200									
№46,2004	Шницель Дружба	90	17,78	29,83	6,91	420	0,01	0,05	1,65	28,13	0,48
№520,2004	Картофельное пюре	150	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,4 1	70,48	1,68
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,4 7	27, 9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4

**Обед 5-11 кл
ОВЗ или родит плата**

№112003	Салат из свежей капусты	100									
	Суп картофельный с макар., цыпленком	250									
№46.2004	Шницель Дружба	100	17,78	29,83	6,91	420	0,01	0,05	1,65	28,13	0,48
№520.2004	Картофельное пюре	180	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,4 1	70,48	1,68
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,4 7	27, 9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4

6 вариант**Завтрак 1-4 классы
ОВЗ или родит плата**

Омлет натуральный

118

Чай с/с

Хлеб пшеничный/ржаной

31,25

2,76

0,29

17,62

86

0,04

0,01

-

7,25

0,4

Булочка домашняя

65

Завтрак 5-11 класс

Омлет натуральный

118

Чай с/с

200

Хлеб пшеничный/ржаной

32/32

2,76

0,29

17,62

86

0,04

0,01

-

7,25

0,4

Булочка домашняя

65

Обед 1-4 класс

Салат из свежих помидоров

60

Борщ из свежей капусты со смет

200

Филе куриное с соусом

90

Рис припущенный с овощами

150

Напиток из свежих фруктов

200

Хлеб пшеничный/ржаной

30/40

2,76

0,29

17,62

86

0,04

0,01

-

7,25

0,4

**Обед 5-11 класс
ОВЗ или родит плата**

Салат из свежих помидоров

100

Борщ из свежей капусты со смет

250

Филе куриное с соусом

100

Рис припущенный с овощами

180

Напиток из свежих фруктов

200

Хлеб пшеничный/ржаной

66

2,76

0,29

17,62

86

0,04

0,01

-

7,25

0,4

8 вариант**Завтрак 1-4 классы
ОВЗ или родит плата**

№161,2004	Суп молочный с макарон, изделиями	200	3,65	4,64	15,68	119,20	0,05	0,16	1,30	124,14	0,22
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
№3,2004	Бутерброд с сыром	31,25/15	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66

**Завтрак 5-11 классы
ОВЗ или родит плата**

№741,2004	Суп молочный с макарон, изделиями	250	4,56	5,80	19,6	149	0,06	0,2	1,63	155,18	0,2
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
№3,2004	Бутерброд с сыром	31,25/15	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66

обед 1-4 класс

Сб1994	Закуска овощная	60	1,08	8,38	3,22	67	0,02	0,04	0,04	27	0,4
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	4,28	3,55	13,94	107,20	0,09	0,05	13,20	20,24	0,76
№451,2004	Котлета мясная с/с	90	23,33	23	29,12	417,6	0,07	0,16	4,37	59,89	0,9
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61	0,9
№631,2004	Компот из фруктов	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,

**обед 5-11 класс
ОВЗ или родит плата**

Сб.1994	Закуска овощная	100	1,8	13,96	5,36	111,7	0,03	0,06	0,06	45	0,7
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,50	25,30	0,9
№451,2004	Котлета мясная с/с	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53	1,1
№631,2004	Компот из фруктов	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,

9 вариант

Завтрак 1-4 классы ОВЗ или родит плата											
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	200/10	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34
№685.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Пирожок с капустой	75									
Завтрак 5-11 классы ОВЗ или родит плата											
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	250/10	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34
№685.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	Пирожок с капустой	75									
Обед 1-4 класс											
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200	2,45	7,83	15,29	143,3	0,12	0,07	26,3 2	42,46	1,11
	Колбаски витаминные	90									
	Пюре картофельное с зеленым горошком	150:60									
№81, 2003	Напиток "Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/26	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
Обед 5-11 класс ОВЗ или родит плата											
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200	2,45	7,83	15,29	143,3	0,12	0,07	26,3 2	42,46	1,1
	Колбаски витаминные	100									
	Пюре картофельное с зеленым горошком	180/100									
№81, 2003	Напиток "Виталайт»	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/26	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	3

3 вариант

Завтрак 1-4 классы ОВЗ или родит плата

											157,7	
											6	0,44
№160,2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	5,87	21,84	163	0,08	0,2	1,63			
		200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0		0,13	0,01
№685,2004	Чай с сахаром с молоком						0,04	0,01	-		7,25	30
	Хлеб пшеничный	31,25	2,76	0,29	17,62	86						
	Булочка дорожная	50										

Завтрак 5-11 классы ОВЗ или родит плата

											157,7	
											6	0,44
№160,2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,59	5,87	21,84	163	0,08	0,2	1,63			
		200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0		0,13	0,01
№685,2004	Чай с сахаром с молоком						0,04	0,01	-		7,25	30
	Хлеб пшеничный	32/32	2,76	0,29	17,62	86						
	Булочка дорожная	50										

обед 1-4 класс

		60										
	Салат из свежих помидоров	200										
	Щи из св. капусты со смет	90										
	Печень по-строгановски	150										
	Рис припущенный с овощами	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	0,	
№631,2004	Компот из ягод или фруктов						0,04	0,01	-	7,25	3	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/34	2,76	0,29	17,62	86						

обед 5-11 класс ОВЗ или родит плата

		100										
	Салат из свежих помидоров	250										
	Щи из св. капусты со смет	100										
	Печень по-строгановски	180										
	Рис припущенный с овощами	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	(
№631,2004	Компот из ягод или фруктов						0,04	0,01	-	7,25		
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/34	2,76	0,29	17,62	86						

При разработке ТТК использовались сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва, 1996

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.