

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СШ №



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП КШП
«Школьник»

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С 7 до 11 лет
ПО МУП КШП «ШКОЛЬНИК» г. ИВАНОВО
(ШКОЛЫ № 3, 5, 17, 18, 19, 20, 56)
на основании ТТК сборника рецептов 2013г**

ИВАНОВО 2023г

1-я неделя

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
№115 с6 2013	Икра кабачковая	40	0,86	4	3,47	53,55	18,45	6,8	16,65	0,315	0,01	3,15	0
№404 с62013	Птица отварная с соусом	45/45	13,75	4,66	0,25	110,36	17,8	13,2	112,2	0,9	0,044	2,75	0,73
№291 с62013	Рожки отварные	100	3,77	0,45	129	96,6	5,7	8,1	159	0,78	0,06	0,01	0
№958 с62013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,04	1,3	0,2
№108 с62013	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	36,2	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	ИТОГО		23,48	12,01	160,92	375,71	172,95	44,9	394,1	2,37	0,182	7,21	0,93
Обед													
№142 с62013	Щи из св.капусты с картофелем с цыпл и зел	250/12,5/2,5	1,75	4,98	7,78	66,4	34	22,25	47,5	0,8	0,06	18,48	0
№582 с62013	Печень по-строгановски	40/40	13,3	7,7	5,5	144	25	13	227	4,8	0,19	10	5,8
№237 с62013	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	9,5	90,2	135,1	3,03	0,13	0	0,027
№ 943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	ИТОГО		22,83	18,27	63,23	492,35	93,21	141,55	461,05	10,2	0,48	31,28	5,827
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,31	30,28	224,15	868,06	266,16	186,45	855,15	12,57	0,662	38,49	6,757

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
													A
	ВТОРНИК												
	Завтрак												
№90 с6 2013	Сыр порционно	25	3,17	3,17	0	42,2	83,2	4	57,6	0,01	0,006	0,14	0,046
№ 313 с62013	Запеканка из творога со сгущ.молоком	75/25	15,84	14,3	23,05	278,1	209,9	25,8	217,3	0,54	0,047	0,5	0,108
№ 943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№108 с62013	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	36,2	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	ИТОГО		21,01	17,67	50,55	417,5	312,3	34,6	295,15	1,225	0,081	3,44	0,154
	Обед												
№106 с62013	Овощи порционно	30	0,33	0	1,14	7,2	4,2	6	7,8	0,27	0,002	7,5	0
№206 с62013	Суп картофельный с бобовыми цыпленком	250/12,5	1,84	3,4	12,1	86,4	15,2	20,4	52,6	0,74	0,2	6,94	0,03
№618 с62013	Тефтели из говядины	30/25	2,72	5,94	4,4	94,4	12,8	8,3	61,1	0,88	0,03	0,56	0,039
№414 с62012	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	3,4	15,2	47,2	0,35	0,018	0	0,027
№518 с6518	Компот из кураги	200	1	0,2	0,2	92	14	0	0	2,8	0,02	4	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	30	4	0,726	20,24	105,4	21,2	28,4	23,95	2,36	0,1	0	0
№108 с62013	Булочка ванильная (или кондитерское изделие)	30	4,8	0,6	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
	ИТОГО		12,02	14,316	59,48	663,8	66,6	72,3	184,85	7,13	0,368	11,5	0,096
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,03	31,986	110,03	1081,3	378,9	106,9	480	8,355	0,449	14,94	0,25

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	СРЕДА												
	Завтрак												
№8 с6 2013	Бутерброд с ветчиной	20/15	3,6	5,7	7,4	95	18,45	6,8	16,65	0,315	0,01	3,15	0
№260 с62013	Каша молочная с маслом сливочным	200/5	7,8	9,46	35,8	283,6	17,8	13,2	112,2	0,9	0,044	2,75	0,73
№496 с62013	Какао на молоке	200	2,7	2,48	18,8	108,3	5,7	8,1	159	0,78	0,06	0,01	0
№112с62013	Фрукт	100	0,6	0,15	5,63	28,57	126	14	90	0,1	0,04	1,3	0,2
№108 с62013	Хлеб пшеничный	24	1,9	0,2	12,3	36,2	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	ИТОГО		16,6	17,99	79,93	551,67	172,95	44,9	394,1	2,37	0,182	7,21	0,93
	Обед												
№106 с62013	Овощи порционно	40	0,33	0	1,14	7,2	4,2	6	7,8	0,27	0,002	7,5	0
№170 с62013	Борщ из св.капусты с цыпленком	250/12,5	1,83	5	10,65	95	34,5	26,25	53	1,2	0,05	10,3	0
№590 с62013	Жаркое по-домашнему с птицей (ф/к)	200	20,1	0,77	12,85	292,86	27,12	43,35	205,89	2,63	0,12	5,87	0,03
№ 943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	ИТОГО		24,34	6,13	49,87	508,31	90,53	91,7	318,14	5,67	0,272	26,47	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,94	24,12	129,8	1060	263,48	136,6	712,24	8,04	0,454	33,68	0,96

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
№93 с62013	Блинчики со сгущенным молоком	2шт/20	8,1	8,27	38,1	259,3	140,7	23,3	144	0,9	0,02	0	0,09
№ 943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№517 с62013	Йогурт	1шт/95г	0,48	3,05	8,1	82,9	113,3	13,3	87	0,09	0,03	0	0
№112с62013	Фрукт	100	0,6	0,15	5,63	28,57	26,3	14,63	12,78	0,1	0,06	28,6	0
	Итого		8,68	11,32	61,4	403,2	268,2	38,6	235	1,39	0,05	2,8	0,09
Обед													
№106 с62013	Овощи порционно	30	0,33	0	1,14	7,2	4,2	6	7,8	0,27	0,002	7,5	0
№159с62013	Лапша куриная (филе кур)	200/12,5	6	4	17	62	30,18	142,4	0,64	0,11	1,14	38,25	30,18
№343 с62013	Биточки рыбные (пикша)	75	10,45	1,6	7,22	84,21	26,3	17,3	120,3	0,45	0,05	0,3	0,015
№414 с62012	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	3,4	15,2	47,2	0,35	0,018	0	0,027
№507 с62013	Напиток из апельсинов	200	0,5	0,2	23,1	96	22	14	16	1,1	0,02	4,3	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	23	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	Итого		21,72	10,21	81,03	438,06	96,59	209	239,39	3,45	1,33	50,35	30,222
	Итого за день		30,4	21,53	142,43	841,26	364,79	247,6	474,39	4,84	1,38	53,15	30,312

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
	ПЯТНИЦА												
	Завтрак												
№90 с6 2013	Бутерброд с сыром	15/15	3,35	4,75	4,95	76,5	92,5	6,5	66	0,2	0,015	0,1	0,08
№301 с62013	Омлет натуральный	105	9,04	14,09	2,43	171,72	85,8	12,96	162	1,62	0,06	0,32	0,22
№958 с62013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,04	1,3	0,2
№112с62013	Фрукт	85	0,63	0,28	6,9	30	23,8	6,3	7,7	1,54	0,021	10	0
	ИТОГО		12,87	17,07	25,23	357,22	328,1	39,76	325,7	3,46	0,136	11,72	0,5
	Обед												
№195с62013	Рассольник с цыпленком	250/12,5	6	4	17	62	30,18	142,4	0,64	0,11	1,14	38,25	30,18
№404 с62013	Бедро отварное	50	16,5	11,4	0,4	170	25	16	111	1,1	0,04	3,3	0,02
№423 с62013	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	61	24	55	1	0,04	17	0,03
№ 943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	18	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
№108 с62013	Кекс детский	1шт	1,5	7,4	20	152,5	9	4,5	20	0,4	0,02	0	0,055
	ИТОГО		26,3	19	36,5	356	130,38	184,4	170,64	2,61	1,22	61,35	30,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,17	36,07	61,73	713,22	458,48	224,16	496,34	6,07	1,356	73,07	30,73

2-я неделя

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
№115 с6 2013	Зеленый горошек конс	33	0,86	4	3,47	53,55	18,45	6,8	16,65	0,315	0,01	3,15	0
№404 с62013	Птица в соусе (филе)	50/50	13,75	4,66	0,25	110,36	17,8	13,2	112,2	0,9	0,044	2,75	0,73
№414 с62013	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	3,4	15,2	47,2	0,35	0,018	0	0,027
№ 494 с62013	Напиток лимонный с чаем	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№108 с62013	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	36,2	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	ИТОГО		19,07	12,91	53,76	397,51	58,85	40	196,3	2,24	0,1	8,7	0,757
Обед													
№170 с62013	Борщ из св.капусты с цыпленком	250/12,5	1,83	5	10,65	95	34,5	26,25	53	1,2	0,05	10,3	0
№368 с62013	Гуляш из говядины	25/37,5	7,3	8,07	1,83	109	7,7	12,3	79,3	1,1	0,03	0,53	0,01
№291 с62013	Рожки отварные	100	3,77	0,45	129	96,6	5,7	8,1	159	0,78	0,06	0,01	0
№518 с6518	Компот из изюма	200	1	0,2	0,2	92	1	0	0	0,1	0	0	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	ИТОГО		15,88	14,08	151,71	444,85	59,41	60,75	338,75	4,35	0,24	10,84	0,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,95	26,99	205,47	842,36	118,26	100,75	535,05	6,59	0,34	19,54	0,767

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал							
	ВТОРНИК												
	Завтрак												
№8 с6 2013	Бутерброд с ветчиной	20/15	3,6	5,7	7,4	95	7	6	39	0,5	0,07	0	0
№260 с62013	М	200/10	7,8	9,46	35,8	283,6	144,6	43	193	1,2	0,19	1,46	0,06
№959 с62013	Какао на молоке	200	2,7	2,48	18,8	108,3	93,23	20,3	82,7	0,6	0,03	0,98	0,015
№112с62013	Фрукт	80	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО		14,5	18,04	71,8	533,9	260,83	78,3	325,7	4,5	0,32	12,44	0,075
	Обед												
№106 с62013	Овощи порционно	30	0,165	0	0,57	3,6	2,1	3	3,9	0,135	0,001	3,75	0
№159с62013	Лапша куриная (Филе куриное)	200/12,5	6	4	17	62	30,18	142,4	0,64	0,11	1,14	38,25	30,18
№332 с62013	Рыба отварная	50	8,01	0,31	0,18	35,5	10,4	10,8	82	0,18	0,03	0,05	0,01
№429 с62013	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	26	19	57	0,77	0,09	3,4	0,03
№ 943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	29	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	ИТОГО		18,355	9,07	53,88	306,35	93,39	191,3	194,99	2,765	1,361	48,25	30,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,855	27,11	125,68	840,25	354,22	269,6	520,69	7,265	1,681	60,69	30,295

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	СРЕДА												
	Завтрак												
№ 469 с62013	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100/20	15,84	14,3	23,05	278,1	209,9	25,8	217,3	0,54	0,047	0,5	0,108
№ 943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№108 с62013	Булочка бутербродная	50	4,8	0,6	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
№112с62013	Фрукт	93	0,63	0,28	6,9	30	23,8	6,3	7,7	1,54	0,021	10	0
	ИТОГО		20,74	14,9	66,35	511,1	254,1	36,8	268,3	1,44	0,117	3,4	0,108
	Обед												
№106 с62013	Овощи порционно	30	0,33	0	1,14	7,2	4,2	6	7,8	0,27	0,002	7,5	0
№142 с62013	Щи из св.капусты с картофелем с цыплен	250/12,5	1,75	4,98	7,78	66,4	34	22,25	47,5	0,8	0,06	18,48	0
№618 с62013	Биточки из говядины с соусом	40/40	2,72	5,94	4,4	94,4	12,8	8,3	61,1	0,88	0,03	0,56	0,039
№237 с62013	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	9,5	90,2	135,1	3,03	0,13	0	0,027
№507 с62013	Напиток из мандаринов	200	0,5	0,2	23,1	96	22	14	16	1,1	0,02	4,3	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	60	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	ИТОГО		12,98	16,71	71,17	484,95	93,01	154,85	314,95	7,25	0,342	30,84	0,066
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,72	31,61	137,52	996,05	347,11	191,65	583,25	8,69	0,459	34,24	0,174

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
	<u>ЧЕТВЕРГ</u>												
	Завтрак												
№8 с6 2013	Масло сливочное	15	3,6	5,7	7,4	95	1,2	0	1,9	0,02	0	0	0,06
№301 с62013	Омлет натуральный	105	9,04	14,09	2,43	171,72	85,8	12,96	162	1,62	0,06	0,32	0,22
№958 с62013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,04	1,3	0,2
№108 с62013	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	36,2	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
№112с62013	Фрукт	90	0,63	0,28	6,9	30	23,8	6,3	7,7	1,54	0,021	10	0
	ИТОГО		18,37	22,97	44,93	411,92	218	29,76	270,15	2,015	0,128	1,62	0,48
	Обед												
№195с62013	Рассольник с цыпленком	250/12,5	6	4	17	62	30,18	142,4	0,64	0,11	1,14	38,25	30,18
№370 с62013	Плов с птицей (филе)	150	10,54	10,37	27,43	245,4	12,83	29,56	126,56	1,56	0,03	0,19	0,03
№ 494 с62013	Компот плод.ягодный	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		18,62	14,73	69,66	420,65	67,72	188,06	178,65	3,24	1,27	41,24	30,21
			36,99	37,7	114,59	832,57	285,72	217,82	448,8	5,255	1,398	42,86	30,69

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	ПЯТНИЦА												
	Завтрак												
№93 с62013	Сырок глазированный	1шт/40	5,57	4,57	9,24	101	51,2	8,53	79,6	0,39	0,06	0	0
№667 с62013	Котлета куриная	50	6	4,29	3,71	75,42	14,8	7,43	37,7	0,45	0,04	0,34	0,02
№291 с62013	Рожки отварные	100	3,77	0,45	129	96,6	5,7	8,1	159	0,78	0,06	0,01	0
№ 943 с62013	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№108 с62013	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	ИТОГО		17,34	9,51	169,45	392,77	90,9	28,86	296,55	2,295	0,188	3,15	0,02
	Обед												
№206 с62013	Суп с бобовыми цыпленком	250/12,5	1,84	3,4	12,1	86,4	15,2	20,4	52,6	0,74	0,2	6,94	0,03
№532 с62013	Мясо отварное	25	8,01	0,31	0,18	35,5	10,4	10,8	82	0,18	0,03	0,05	0,01
№429 с62013	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	26	19	57	0,77	0,09	3,4	0,03
№ 943 с62013	Отвар из шиповника	200	0,08	0	11,43	45,9	10,7	1,5	3	0,3	0	2,18	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
№108 с62013	Булочка веснушка (или кондитерское изделие)	50	4,8	0,6	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
	ИТОГО		18,81	9,07	72,74	454,05	102,81	74,8	289,05	3,66	0,49	12,67	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,15	18,58	242,19	846,82	193,71	103,66	585,6	5,955	0,678	15,82	0,09

Заведующая производством

Калькулятор

Мер