

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МБОУ СШ №



КЛАДЮ:
МУП КШП

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

6 ФЕВРАЛЯ 2023г

1-я неделя

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Са	Мг	P	Fe	В1	С	А
ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак												
№115 от 2013	Икра кабачковая	54	1,54	7,2	6,25	96,39	27,68	12,24	29,97	0,567	0,018	5,67	0
№404 от 2013	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 от 2013	Рожки отварные	150	5,655	0,7	193,5	144,9	8,55	12,15	138,5	1,17	0,09	0,015	0
№ 943 от 2013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№108 от 2013	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	36,2	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	Итого	429	22,95	12,76	227,5	448,85	73,23	42,39	300,92	3,312	0,18	11,235	0,73
	Обед												
№142 от 2013	Щи из св.капусты с картофелем с цыпл	250/12,5	1,75	4,98	7,78	66,4	34	22,25	47,5	0,8	0,06	18,48	0
№582 от 2013	Печень по-строгановски	40/40	13,3	7,7	5,5	144	25	13	227	4,8	0,19	10	5,8
№237 от 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	14,25	135,3	202,65	4,55	0,2	0	0,04
№ 943 от 2013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 от 2013	Хлеб ржаной	27	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	Итого	722	25,68	20,89	75,59	576,7	97,96	186,65	528,6	11,72	0,55	31,28	5,84
	Итого за день		48,63	33,65	303,09	1025,6	171,19	229,04	829,52	15,032	0,73	42,515	6,57

№ по борнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А
	ВТОРНИК												
	Завтрак												
№90 с6 2013	Булгурброд с сыром	15/25	5	8,1	7,4	123	137	10	99	0,3	0,02	0,1	0,06
№ 313 с62013	Запеканка из творога со слив.молоком	75/15	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
№112с62013	Фрукт	130	0,6	0,15	5,63	28,57	126	14	90	0,1	0,04	1,3	0,2
	ИТОГО	460	21,54	22,55	51,28	490,67	487,1	51,8	410,3	1,34	0,107	4,7	0,368
	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	Тфетели 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	Мучное или конд.изделие	50	4,8	0,6	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
	ИТОГО	727,5	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		33,56	36,866	110,76	1154,5	553,7	124,1	595,15	8,47	0,475	16,2	0,464

№ по борничку рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Са	Мg	P	Fe	В1	C	A
	СРЕДА												
	Завтрак												
№94 с6 2013	Бульброд с маслом сливочным	15/15	1,2	12,5	7,5	147	5	2	13	0,2	0,02	3,15	0,09
№260 с62013	Каша молочная с маслом сливочным	150/5	4,71	8,87	27,75	209,55	98,26	27,9	127	0,42	0,044	1,065	0,06
№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	115	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	524	11,11	24,2	71,98	529,62	239,96	54,8	405,25	1,775	0,192	5,525	0,35
	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 пылуленком	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
№494 с62013	Компот плод.ягодный (ябл)	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	37	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	Итого	739,5	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		35,45	30,33	121,85	1037,9	330,49	146,5	723,39	7,445	0,464	31,995	0,38

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	C	A
	ЧЕТВЕРГ												
	Завтрак												
№93 с62013	Блинчики со ступенным молоком	2шт/114/20	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	509	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	25	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	150	3,69	6,075	33,81	151,4	5,1	22,8	70,8	0,525	0,027	0	0,04
№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	17	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0
	Итого	679,5	22,95	12,235	92,3	453,06	98,29	216,6	262,99	3,625	1,339	50,35	30,235
	Итого за день		31,63	23,555	153,7	856,26	366,49	255,2	497,99	5,015	1,389	53,15	30,325

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А
ПЯТНИЦА													
	Завтрак												
№90 с6 2013	Бутерброд с сыром	30	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
№943 с62013	Чай сладкий	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№112с62013	Фрукт	140	0,63	0,28	6,9	30	23,8	6,3	7,7	1,54	0,021	10	0
	ИТОГО	475	9,77	14,37	24,53	339,22	216,3	27,76	239,7	3,76	0,096	13,22	0,3
	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	Капустя тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	61	24	55	1	0,04	17	0,03
№943 с62013	Напиток лимонный с чаем	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№109 с62013	Хлеб ржаной	37	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/28	1,5	7,4	20	152,5	9	4,5	20	0,4	0,02	0	0,055
	ИТОГО	677,5	26,3	19	36,5	356	130,38	184,4	170,64	2,61	1,22	61,35	30,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,07	33,37	61,03	695,22	346,68	212,16	410,34	6,37	1,316	74,57	30,53

2-я неделя

№ по борнику рецептур	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	20	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)	100	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	150	3,69	6,075	33,81	151,4	5,1	22,8	70,8	0,525	0,027	0	0,04
№ 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	23	1,9	0,2	12,3	36,2	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	Итого	493	20,3	14,935	65,03	412,51	60,55	47,6	219,9	2,415	0,109	8,7	0,77
	Обед												
№170 с62013	Борщ из св.капусты с дылленком	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
№108 с62013	Мучное или конд. изделие	30	4,8	0,6	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
	Итого	675	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		36,18	29,015	216,74	857,36	119,96	108,35	558,65	6,765	0,349	19,54	0,78

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал													
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
№90 с6 2013	Бултерброд с сыром	15/15	5	8,1	7,4	123	137	10	99	0,3	0,02	0,1	0,06						
№260 с62013	Каша молочная с маслом сливочным (греч)	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	89	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0						
	ИТОГО	529	15,9	20,44	71,8	561,9	390,83	82,3	385,7	4,3	0,27	12,54	0,135						
	Обед																		
№10с с62013	Овощи порционно	40	0,165	0	0,57	3,6	2,1	3	3,9	0,135	0,001	3,75	0						
№159с62013	Лепша 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	56	1,98	0,36	10,03	52,25	10,51	14,1	47,45	1,17	0,1	0	0						
	ИТОГО	708,5	18,36	9,07	53,88	306,35	93,39	191,3	194,99	2,765	1,361	48,25	30,22						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,26	29,51	125,68	868,25	484,22	273,6	580,69	7,065	1,631	60,79	30,355						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
	СРЕДЯ												
	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	463	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 (помид, огур)	30/20	0,33	0	1,14	7,2	4,2	6	7,8	0,27	0,002	7,5	0
№142 с62013	Ци 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	752	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 блюда	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак												
№8 с6 2013	Масло сливочное	20	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	1,62	1,62	0,06	0,32	0,22
№ 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
№112с62013	Фрукт я	120	0,63	0,28	6,9	30	23,8	6,3	7,7	1,54	0,021	10	0
	Итого	470	15,27	20,27	44,23	393,92	106,2	17,76	184,15	2,315	0,088	3,12	0,28
	Обед												
№106 с62013	Овощи порционно	42	0,33	0	1,14	7,2	4,2	6	7,8	0,27	0,002	7,5	0
№195с62013	Рассольник с рыльенком	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 (ябл)	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	682,5	18,62	14,73	69,66	420,65	67,72	188,06	178,65	3,24	1,27	41,24	30,21
		33,89	35	113,89	814,57	173,92	205,82	362,8	5,555	1,358	44,36	30,49	

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	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	Коглета 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	200	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
№108 с62013	Хлеб пшеничный	35	1,9	0,2	12,3	58,75	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
	Итого	425	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 пылленком	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
№332 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 весушка (или кондитерское изделие)	50	4,8	0,6	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
	Итого	672,5	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

