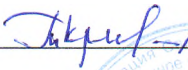


Согласовано:
Директор МАОУ «Школа №10»

 Е.В.Ислентьева



Утверждаю:
Директор МУП « КП» ГО город Ирбит

 Н.А.Ситнова

(Приказ №41 от 01.09.23)



**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МАОУ «Школа№10»
с 1 марта 2024 г**

Примерное двухнедельное (10 дней) меню для питания учащихся МАОУ «Школа 10»

[illegible]

	3 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0,024
№403,1994	Плов по-узбекски	55/150	15,92	49,90	59,59	873,4	0,11	0,09	5,86	50,05	1,43
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,8	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	0,07	127	0,08	20,74	53,9	1,24
№43 ,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,40
№461, 2004	Тефтели с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	2,15
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/40	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
	Хлеб ржаной, пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0,024
№403,1994	Плов по-узбекски	55/150	15,92	49,90	59,59	873,4	0,11	0,09	5,86	50,05	1,43
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,8	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	2,15
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/40	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	0,07	127,0	0,08	20,74	53,9	1,24
№43 ,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,40
№461, 2004	Тефтели с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

[illegible]

	5 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,53
№418,1994	Зразы рубленные с соусом	90/50	16,06	19,96	14,93	302,4	0,07	0,17	4,16	44,41	0,70
Ст. 246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34,0	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№135,2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,07	10,93	139	0,02	0,04	24,10	38,97	0,89
№418,1994	Зразы рубленные с соусом	100/50	17,84	22,17	16,59	336	0,08	0,19	4,63	49,35	0,77
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
Стр.246,2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№135,2004	Суп овощной со сметаной	200/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,53
№418,1994	Зразы рубленные с соусом	90/50	16,06	19,96	14,93	302,4	0,07	0,17	4,16	44,41	0,70
Ст. 246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34,0	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
Стр.246,2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№135,2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,07	10,93	139	0,02	0,04	24,10	38,97	0,89
№418,1994	Зразы рубленные с соусом	100/50	17,84	22,17	16,59	336	0,08	0,19	4,63	49,35	0,77
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

[illegible]

	8 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61	1,75
№516,2004	Макаронные изделия отварные	160	5,67	5,22	37,85	224	0,10	0,3	0	31,58	1,03
№ 705,204	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	250/10	6,11	2,84	13,95	108,0	0,09	0,05	13,2	20,24	0,76
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26	2,49
№520, 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№366 2004	Запеканка из творога с повидлом	150/30	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0,67
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№ 110,1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200/10	10,12	12,21	17,45	223	0,11	0,06	16,5	25,3	0,95
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61	1,75
№516,2004	Макаронные изделия отварные	160	5,67	5,22	37,85	224	0,10	0,3	0	31,58	1,03
№ 705,204	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№366 2004	Запеканка из творога с повидлом	150/30	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0,67
№630,1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№ 110,1986	Булочка Дорожная	110	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	250/10	6,11	2,84	13,95	108,0	0,09	0,05	13,2	20,24	0,76
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26	2,49
№520, 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

	10 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0,84
№534,2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0,80
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	2,45	7,84	15,29	143,4	0,11	0,08	26,31	42,46	1,11
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,66
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
Стр.246,2004	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,13	201,8	,017
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	200/10	1,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,05	33,97	0,89
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520,2004	Пюре картофельное	100	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
	Капуста тушенная	80									
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
Стр.246,2004	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	9,31	14,43	44,3	345,4	0,07	0,027	2,18	206,85	0,17
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	2,45	7,84	15,29	143,4	0,11	0,08	26,31	42,46	1,11
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,66
№520,2004	Пюре картофельное	180	4,07	12,52	30,2	255,6	0,24	0,17	37,3	36,43	1,93
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

1	1	4	Ср. Ккал
1	1,2	4,2	

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.