

Согласовано:

Директор МАОУ «Школа №10»



Е.В.Ислентьева

Утверждаю:

Директор МУП « КП» ГО город Ирбит



[Signature]

Н.А.Ситнова

(Приказ №41 от 01.09.23)

**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МАОУ «Школа №10»
с 1 сентября 2023 г**

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

[illegible]

	2 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№451,2004	Шницель мясной с соусом	95/50	16,42	16,33	20,49	293,9	0,05	0,11	3,08	42,14	0
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0
№534,2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
	Горячее питание 5-11 классы										
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1
№506,2004	Суфле из филе птицы	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51	2
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0
№534,2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	20/10	2,03	6,02	14,22	121,6	0,09	0,07	13,98	31,41	0
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	100/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0
№769,2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№451,2004	Шницель мясной с соусом	95/50	16,42	16,33	20,49	293,9	0,05	0,11	3,08	42,14	0
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,011	0,09	17,21	35,24	0
№534,2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	120/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0
№769,2004	Булочка домашняя	110	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0
	Хлеб ржаной/ пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1
№506,2004	Суфле из филе птицы	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51	2
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0
№534,2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0
№685,2004	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0

	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
№403,1994	Плов по-узбекски	55/150	15,92	49,90	59,59	873,4	0,11	0,09	5,86	50,05	1
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,8	97	0	0	2,06	2,48	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	(
	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
№43 ,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0
№461, 2004	Тефтели с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0
№512,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	(
	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
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/40	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	(
	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
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0
№403,1994	Плов по-узбекски	55/150	15,92	49,90	59,59	873,4	0,11	0,09	5,86	50,05	1
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,8	97	0	0	2,06	2,48	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	(
	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
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/40	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	(
	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
№43 ,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0
№461, 2004	Тефтели с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0
№512,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	(

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	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	0,5
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0,8
№534,2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0,8
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,0
	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										
№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	1,1
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,6
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,6
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,0
	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 ячневая с маслом сливочным	200/10	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,13	201,8	,01'
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,0
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,1
	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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582801

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025