



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАОУ «Школа № 10»
от 19.08.2020 г. № 49-ОД/1

Е.В. Ислентьева

**Примерное четырнадцатидневное меню
для питания учащихся МАОУ «Школа № 10»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины,мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	1 Вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	50	0,47	1,53	2,82	26,5	0,01	0,01	7,56	16,59	0,2 №
№413, 2004	Колбаса отварная	80	15,39	40	1,169	347,7	0,03	0,07	0	23,1	1,63
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	252	0,11	0,04	-	35,53	1,16
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250	6,5	6,438	36,25	228,8	0,55	0,04	2,76	7,35	0,39
№414,1996	Котлеты мясные рубленые	80	9,324	23,23	13,26	303,5	0,06	0,01	0,09	26,7	0,86
№520,2004/ №534,200	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	3,1	4,45	20,62	138	0,12	0,11	13	59,3	1,22
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
№340, 2004	Омлет натуральный	105	10,6	17	2,399	206,8	0,03	0,06	0	19,4	1,37
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№138, 2004	Суп картофельный с рыбой	250	6,5	6,438	36,25	228,8	0,55	0,04	2,76	7,35	0,39
№414,1996	Котлеты мясные рубленые	80	9,324	23,23	13,26	303,5	0,06	0,01	0,09	26,7	0,86
№520,2004/ №534,200	Пюре картофельное/капуста тушеная	100/50	3,1	4,45	20,62	138	0,12	0,11	13	59,3	1,22
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01

[illegible]

	средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты,овощи (п.6.18СанПин 2.4.5.2409-08), а также соки										
	3 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
1994	Нарезка из огурцов консервированных	30	0,44	0,05	0,87	7,2	0,01	0,01	2,73	12,56	0,33
№461, 2004	Тефтели мясные с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
Стр 246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
1994	Нарезка из огурцов консервированных	30	30	0,44	0,05	0,87	7,2	0,01	0,01	2,73	12,5 6
№437,2004	Гуляш	50/50	11,21	34,41	4,66	502	0,03	0,01	3,79	5,52	0,27
Стр 246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
Табл. Сб2004	Каша пшеничная с маслом	200/5	8,64	12,6	50,12	350	0,14	0,18	0,54	134	1,82
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/ 10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,1	20,7 4	53,92	1,24
№461, 2004	Тефтели мясные с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
Стр 246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58

№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	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты,овощи (п.6.18СанПин 2.4.5.2409-08), а также соки										
	4 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
№7, 2003	Салат Здоровье	50	0,63	5,04	4,2	64	0,02	0,02	14,10	20,62	0,3
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	100	20,62	19,18	9,46	292	-	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
№639, 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,6	129	0	0,02	0,32	28,7	0,62
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№16, 2004	Салат из свежих огурцов	80	0,52	16,04	1,68	153	0,02	0,03	6,48	17,84	0,41
№495,2004	Котлета рубленая из курицы с маслом	100/5	17,75	18,56	16,11	289,8	0,07	0,08	0,03	18,2	1,49
№511, 2004	Рис отварной	180									
ТТК КШСП	Напиток из сока	200	0,75	0	23,63	95	0,02	0,02	3	10,7	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша пшенная с маслом	200/5	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,16
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	3,94	5,69	19,96	147	0,11	0,12	18,84	71,25	0,75
№495,2004	Котлета рубленая из курицы с маслом	75/5	17,75	18,56	16,11	289,8	0,07	0,08	0,03	18,2	1,49
№511, 2004	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,6	207	0,08	0,06	8,48	55,3	1,25
ТТК КШСП	Напиток из сока	200г	0,75	0	23,63	95	0,02	0,02	3	10,7	0,48

	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты,овощи (п.6.18СанПин 2.4.5.2409-08), а также соки										
	5 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
№495,2004	Котлета рубленая из курицы с маслом	75/5	17,75	18,56	16,11	289,8	0,07	0,08	0,03	18,2	1,49
№ 32,2007	Рис припущенный с овощами	180	4,69	7,79	46,58	270,9	0,06	0,04	1,55	18,89	0,83
ТТК КИСП	Напиток из сока	200	0,75	0	23,63	95	0,02	0,02	3	10,7	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№131,2004	Рассольник "Домашний" с мясом, со сметаной	250/25/10	10	26	0,76	226	0,5	0,5	12,0	32,4	0,7
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	100	20,62	19,18	9,46	292	-	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
№686,2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	1,4	1,55	0,04
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак учащиеся с ограниченными возможностями										
№366,2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	14,23	20,8	21,86	333,6	0,05	0,33	0,58	170,84	0,61
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	Льготный обед учащиеся с ограниченными возможностями										
№131,2004	Рассольник "Домашний" с мясом, со сметаной	250/10/10	6,17	14,99	22,46	280	0,18	0,15	33,92	95,75	1,88
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	100	20,62	19,18	9,46	292	-	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
№639, 2004	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,6	0	31,6	129	0	0,02	0,32	28,7	0,62
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09

	При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты,овощи (п.6.18СанПин 2.4.5.2409-08), а также соки)										
	6 вариант										
	Льготный обед 1-4 классы										
Табл. №24, 1996	Нарезка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,52	3	0,01	0,01	2	4,6	0,12
№411,1994	Бифштекс н,р	53	17,81	16,68	-	221	0,06	0,14	-	3,31	0,03
Стр 246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Льготный обед 5-11 классы										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,1	20,7 4	53,92	1,24
№411,1994	Бифштекс н,р	53	17,81	16,68	-	221	0,06	0,14	-	3,31	0,03
Стр 246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	Льготный завтрак классы учащиеся с ограниченными возможностями										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	200/10	7,23	10,33	40,12	283	0,04	0,15	1,28	122,8 4	0,12
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№3, 2004	Бутерброд с сыром	24/15	4,11	4,42	4,23	75	0,01	00,5	0,24	150	0,17
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,04	0,01	0	8	0,44
	Льготный обед классы учащиеся с ограниченными возможностями										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/10	4,02	8,52	13,68	146	0,08	0,1	20,7 4	53,92	1,24
№411,1994	Бифштекс н,р	53	17,81	16,68	-	221	0,06	0,14	-	3,31	0,03
Стр 246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Средняя калорийность
обеда :
1-4кл.: 855,86 ккал

Средняя калорийность
обеда :
5-11кл.: 961,81 ккал

Средняя калорийность
завтрак-обед :
ОВЗ.: 1545,72 ккал

Соотношение БЖУ

114

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.