

“СОГЛАСОВАНО”

Директор МБОУ "Школа № 51 «Центр
образования " "

**Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг- кая ценно сть	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Напиток кисломолочный	100	2,50	1,20	13,10	73,00	ПР
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	4,51	6,88	23,91	175,57	ТТК 1.1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		665	14,49	15,38	79,19	515,57	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	210	9,65	6,30	17,81	166,56	ТТК 4.2

	Картофель, тушенный с индейкой	200	15,20	17,11	19,49	292,76	ТТК 9.1
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		755	30,51	24,67	91,77	713,81	
Итого за день		1420	45,00	40,05	170,96	1229,38	
День 2							
	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Макаронны отварные с сыром	130/20	10,05	9,68	33,42	262,2	ТТК 3.1 (204М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
Итого за завтрак		540	16,76	15,58	60,72	455,96	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	4,05	7,58	70,12	ТТК 6.3
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	180	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		745	24,14	24,27	86,49	663,78	
Итого за день		1285	40,90	39,85	147,21	1119,74	
День 3							
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Омлет натуральный	150	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР

	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПП
Итого за завтрак		775	18,83	16,91	65,79	501,84	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	210	4,50	6,06	12,88	124,05	ТТК 4.3 (96М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Напиток лимонный	200/24	0,14	0,01	22,23	89,60	ТТК 5.5
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПП
Итого за обед		854	28,62	25,77	95,40	728,66	
Итого за день		1629	47,45	42,68	161,19	1230,50	
День 4							
Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	5,4	6,91	29,85	203,15	ТТК 1.2 (175М)
	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,05	2,97	21,07	123,18	ТТК 5.1
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	ПП
Итого за завтрак		578	17,98	16,65	76,61	534,19	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,92	5,05	7,61	80,16	ТТК 6.4
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне с мясом	210	4,85	5,18	13,62	120,50	ТТК 4.4 (112М)
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Пюре картофельное	150	3,09	5,57	20,05	142,63	ТТК 3.3 (312М)
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПП

	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПП
Итого за обед		805	26,53	28,25	113,18	815,79	
Итого за день		1383	44,51	44,90	189,79	1349,98	
День 5							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПП
	Запеканка из творога Неженка	100	14,8	12,1	19,1	247,75	ТТК 11.1 (КЛР)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		535	18,15	13,98	59,86	444,15	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,37	3,64	9,15	74,86	ТТК 4.5 (82М)
	Биточек куриный	100	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Картофель, тушеный с овощами в соусе	150	3,13	4,66	22,90	146,11	ТТК 3.4
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПП
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПП
Итого за обед		895	26,73	25,77	108,64	779,05	
Итого за день		1430	44,88	39,75	168,50	1223,20	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 М
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	180	4,86	6,56	33,84	213,80	ТТК 1.3

	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,2	9,0	120,0	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПП
Итого за завтрак		773	19,66	19,59	83,15	596,49	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,41	3,90	14,04	108,93	ТТК 4.2.1 (102М)
	Котлета Аппетитная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Капуста тушеная	150	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПП
Итого за обед		750	25,82	29,03	74,92	664,87	
Итого за день		1523	45,48	48,62	158,07	1261,36	
День 7							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Омлет натуральный	150	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПП
Итого за завтрак		715	18,41	16,73	64,65	494,64	
Обед	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	200	1,38	3,66	6,54	64,59	ТТК 4.6 (88М)
	Индейка по-строгановски	50/50	13,83	19,07	3,45	240,82	ТТК 9.6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)

	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПП
Итого за обед		895	26,00	28,27	83,30	692,36	
Итого за день		1610	44,41	45,00	147,95	1187,00	
День 8							
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	180	5,21	6,61	26,45	186,12	ТТК 1.4 (181М)
	Коктейль молочный	200	5,8	4	18,8	134	ПП
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
Итого за завтрак		552	18,87	17,63	83,37	570,72	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	4,27	2,85	12,42	92,41	ТТК 4.7 (101М)
	Котлета Аппетитная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Картофель, тушеный с овощами в соусе	150	3,13	4,66	22,90	146,11	ТТК 3.4
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПП
Итого за обед		785	27,19	29,44	98,30	767,76	
Итого за день		1337	46,06	47,07	181,67	1338,48	
День 9							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПП
	Запеканка из творога Неженка	100	14,8	12,1	19,1	247,75	ТТК 11.1 (КЛР)

	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		535	18,15	13,98	59,86	444,15	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,99	5,05	6,64	77,55	ТТК 6.5
	Суп рисовый с курицей	220	6,97	8,22	10,95	145,68	ТТК 4.8
	Жаркое по-домашнему	180	11,34	13,88	19,39	247,78	ТТК 9.7
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		745	24,54	28,35	90,31	718,3	
Итого за день		1280	42,69	42,33	150,17	1162,45	
День 10							
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,99	3,72	40,46	211,26	ТТК 3.1
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за завтрак		712	20,6	16,1	113,74	690,06	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,92	5,05	7,61	80,16	ТТК 6.4
	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	210	4,18	5,91	9,15	106,51	ТТК 4.5.1(82М)
	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	12,72	8,65	8,12	161,23	ТТК 9.8
	Пюре картофельное	150	3,09	5,57	20,05	142,63	ТТК 3.3 (312М)
	Компот из ягод с/м	200/15	0,09	0,00	14,42	58,07	ТТК 5.7
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР

Итого за обед		805	25,92	26,26	94,66	721,43	
Итого за день		1517	46,52	42,36	208,40	1411,49	
Итого средние показатели за цикл завтрак		638,00	18,19	16,25	74,69	524,78	
Итого средние показатели за цикл обед		803,40	26,60	27,01	93,70	726,58	
Итого средние показатели за цикл день		1441,40	44,79	43,26	168,39	1251,36	