Утверждаю

Директор МКОУ "СОШ п.Тимофеевка"

_____ Л.А.Ермакова

01.09.2023

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 11 лет и старше в МКОУ "СОШ п.Тимофеевка"

1 день

Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,5	0,1	0	0	1,3	33,1	11,2	53	1,4	202	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,2	0	0	0	31,5	18	143,1	1,6	254	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	ТТК№6	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**520**	**19,5**	**32,8**	**68,7**	**648,6**	**0,3**	**0,4**	**0,07**	**1,6**	**84,3**	**38,8**	**221,9**	**4,2**		
Суточный рацион, %					**23,9**										
Средний суточный рацион, %															

2 день

Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	10,8	43,7	307,3	0,2	0,6	0,1	1,5	144,3	50,9	191,6	1,5	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**505**	**15,7**	**25,2**	**78,2**	**602,5**	**0,22**	**1,6**	**0,18**	**1,7**	**322,5**	**64,8**	**313,2**	**2,9**		
Суточный рацион, %					**22,2**										
Средний суточный рацион, %															

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	11,5	5,9	11,4	140,5	0	0,1	0	0,1	29	4,9	29,1	0,2	234	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,6	46,3	253,4	0,1	0	0	0,4	10,7	30,2	87,9	0,5	305	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	0	1,2	0	0	19,2	9,5	14	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,9	20	100	0	0	0	0,2	6,5	4,5	24,1	0,3	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**540**	**19,4**	**20,7**	**88,4**	**614**	**0,1**	**1,3**	**0,07**	**0,8**	**66,4**	**49,1**	**157,1**	**2,4**		
Суточный рацион, %					**22,6**										

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	24,6	18	33	403	0	0,2	0,2	0,8	189,5	27,8	255,1	1,1	234	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СОУС МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	50	0,3	0	12,4	51,6	0	3,1	0,3	0,1	14,2	7,5	14,2	0,2	ТТК№2	2020
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	15	102,5	0	0,6	0	0	119,4	21,8	92,2	0,6	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**490**	**30,4**	**29,8**	**72,5**	**692,3**	**0**	**3,9**	**0,57**	**1,1**	**328,1**	**59,8**	**378,1**	**2,1**		
Суточный рацион, %					**25,5**										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕНЫЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	70	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	6,2	11	29,1	240	0,1	0	0	2,5	75,2	9,4	64,9	1	207	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0	0	0,11	0,15	1,5	0	3	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	1,2	28	140,2	0,1	0	0	0,3	9,2	6,5	34	0,4	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**595**	**11,45**	**24,75**	**73,85**	**561,8**	**0,2**	**6**	**0,11**	**3,05**	**113,1**	**30,5**	**135,3**	**2,8**		
Суточный рацион, %					**20,7**										

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	10,8	43,7	307,3	0,2	0,6	0,1	1,5	144,3	50,9	191,6	1,5	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15	14	2008
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	0	20	0,1	0	13,3	4,6	4,5	0,6	ТТК№4	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,9	20	100	0	0	0	0,2	6,5	4,5	24,1	0,3	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**525**	**15,75**	**24,55**	**77,9**	**598,3**	**0,21**	**60,6**	**0,32**	**1,9**	**297,1**	**65,5**	**297,2**	**2,55**		
Суточный рацион, %					**22,1**										

7 день

Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250	7,5	11	33,6	264,8	0,2	1	0,2	0,6	199,6	36,5	179,7	0,7	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	15	102,5	0	0,6	0	0	119,4	21,8	92,2	0,6	382	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2015
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**505**	**16,4**	**27,1**	**60,7**	**555,5**	**0,2**	**1,6**	**0,27**	**0,8**	**436,2**	**65,2**	**348,5**	**1,7**		
Суточный рацион, %					**20,5**										
Средний суточный рацион, %															

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,3	10,9	38,5	289,4	0,2	0,6	0	1,6	160,2	65,2	241,9	1,8	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,9	20	100	0	0	0	0,2	6,5	4,5	24,1	0,3	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**525**	**16,05**	**24,55**	**73,7**	**579,6**	**0,21**	**0,6**	**0,12**	**2**	**313,1**	**81,4**	**351,2**	**3,05**		
Суточный рацион, %					**21,4**										

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	27	18,3	49	472,1	0,1	0,2	0,1	2,1	189,2	34,6	278,2	1,5	225	2008
СОУС ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО И АПЕЛЬСИН)	50	0,1	0	13,2	53,9	0	1,8	0	0,1	6,6	1,8	5,3	0,2	ТТК№4	2020
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**490**	**30,5**	**28,4**	**96,7**	**768,2**	**0,12**	**3**	**0,18**	**2,4**	**261,8**	**46,1**	**345,1**	**2,9**		
Суточный рацион, %					**28,3**										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,5	0,1	0	0	1,3	33,1	11,2	53	1,4	202	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	100/50	8,6	11,8	12,3	189,5	0	0,9	0,1	0,6	7,6	5,4	9,5	0,2	156	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	0	1,2	0	0	19,2	9,5	14	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
Итого за прием пищи:	**570**	**17,6**	**21,4**	**78,1**	**576,3**	**0,1**	**2,1**	**0,17**	**2,1**	**64,9**	**28,8**	**93,1**	**3,2**		
Суточный рацион, %					**21,2**										