

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Каминская И. В.



Директор МБОУ «Школа № 28»



**Примерное десятидневное циклическое 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	250	6,15	8,01	32,82	227,97	ТТК 1.1.1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		735	16,13	16,51	88,10	567,97	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	260	11,36	7,31	22,26	200,29	ТТК 4.2.1
	Картофель, тушеный с индейкой	250	16,13	18,13	26,12	332,17	ТТК 9.1.1
	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		895	33,43	26,74	103,61	790,75	
Итого за день		1630	49,56	43,25	191,71	1358,72	

День 2							
Завтрак	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	160/20	10,82	9,73	39,85	290,22	3.1.1 (204М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		600	19,76	16,52	82,32	564,31	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,13	6,08	11,99	108,33	ТТК 6.3.1
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	270	4,58	6,90	10,12	120,86	ТТК 4.1.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	200	16,81	15,5	14,11	263,16	ТТК 9.2.1
	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
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		855	27,92	29,61	92,95	753,24	
Итого за день		1455	47,68	46,13	175,27	1317,55	
День 3							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Омлет натуральный	200	19,55	20,37	3,36	275,01	ТТК 8.2.1 (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	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		890	25,75	22,31	79,99	634,38	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	260	4,92	7,01	16,10	147,15	ТТК 4.3.1 (96М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	5,74	34,37	220,61	ТТК 3.2.1 (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	ПР
Итого за обед		914	30,79	27,75	105,87	799,33	
Итого за день		1804	56,54	50,06	185,86	1433,71	

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	250	6,04	6,63	39,13	240,29	ТТК 1.2.1 (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	ПР
Итого за завтрак		648	18,62	16,37	85,89	571,33	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,53	8,08	12,34	129,18	ТТК 6.4.1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне с мясом	260	5,40	6,13	17,30	146,01	ТТК 4.4.1 (112М)
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Пюре картофельное	180	3,72	6,43	24,14	169,33	ТТК 3.3.1 (312М)
	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	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		905	26,83	32,5	115,57	863,47	
Итого за день		1553	45,45	48,87	201,46	1434,8	
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	ПР
	Запеканка из творога Неженка	150	21,21	16,07	24,7	328,28	ТТК 11.1.1 (КЛР)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		585	24,56	17,95	65,46	524,68	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,71	4,55	10,91	91,39	ТТК 4.5.1 (82М)
	Биточек куриный	100	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	180	3,68	5,88	27,10	176,04	ТТК 3.4.1
	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	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		1015	28,06	27,98	116,12	836,31	
Итого за день		1600	52,62	45,93	181,58	1360,99	

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	250	6,74	7,66	46,58	282,24	ТТК 1.3.1
	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	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		868	23,26	20,94	108,49	724,57	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,52	4,88	17,54	136,17	ТТК 4.2.2 (102М)
	Котлета Аппетитная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Капуста тушеная	180	4,15	4,05	16,58	119,33	ТТК 3.5.1 (321М)
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		895	29,58	30,97	94,46	774,94	
Итого за день		1763	52,84	51,91	202,95	1499,51	
День 7							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Омлет натуральный	200	19,55	20,37	3,36	275,01	ТТК 8.2.1 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		565	22,33	21,64	45,29	471,74	
Обед	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	250	2,08	4,64	11,10	94,53	ТТК 4.6.1 (88М)
	Индейка по-строгановски	50/50	13,83	19,07	3,45	240,82	ТТК 9.6
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	5,74	34,37	220,61	ТТК 3.2.1 (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	ПР
Итого за обед		1015	28,45	30,28	95,11	769,87	
Итого за день		1580	50,78	51,92	140,4	1241,61	

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	250	7,13	7,68	36,19	242,42	ТТК 1.4.1 (181М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Коктейль молочный	200	5,8	4	18,8	134	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		852	23,02	19,59	108,28	707,35	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп картофельный с крупой и рыбой	260	4,71	3,82	15,52	115,29	ТТК 4.7.1 (101М)
	Котлета Appetitная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	180	3,68	5,88	27,10	176,04	ТТК 3.4.1
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		905	28,46	31,67	106,36	824,37	
Итого за день		1757	51,48	51,26	214,64	1531,72	
День 9							
	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	ПР
	Запеканка из творога Неженка	150	21,21	16,07	24,7	328,28	ТТК 11.1.1 (КЛР)
Завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		585	24,56	17,95	65,46	524,68	
	Салат из квашеной капусты	100	1,66	5,09	10,74	98,0	ТТК 6.5.1
	Суп рисовый с курицей	270	7,34	9,15	14,01	167,72	ТТК 4.8.1
	Жаркое по-домашнему	200	17,11	16,53	19,39	294,7	ТТК 9.7.1
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ТТК
Итого за обед		835	29,86	31,38	87,36	754,19	
Итого за день		1420	54,42	49,33	152,82	1278,87	

