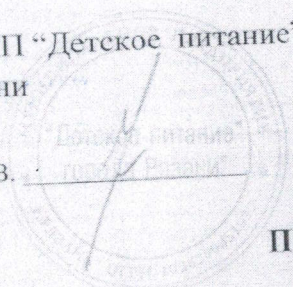


"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП «Детское питание»
города Рязани

Каминская И. В.



Директор



"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ «Школа № 39»

Сегуров Сегуров

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя I | | | | | | | |
| День I | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | ТТК |
| Завтрак | Фрукт свежий | 20/30 | 4,64 | 5,89 | 15,17 | 71,55 | ТТК |
| | Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный) | 180/6 | 6,75 | 7,83 | 17,81 | 197,77 | ТТК |
| | Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | Чай с сахаром | 586 | 12,06 | 14,34 | 62,68 | 399,82 | |
| Итого за завтрак | | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | ТТК |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 210 | 2,60 | 4,46 | 7,62 | 81,04 | ТТК |
| | Солянка мясная | 200 | 16,18 | 19,44 | 21,41 | 325,34 | ТТК |
| | Картофель, тушеный с индейкой | 200/15 | 1,10 | 0,08 | 27,20 | 114,83 | ТТК |
| | Компот из кураги | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,20 | 119,28 | ПР |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 720 | 23,73 | 24,47 | 82,57 | 647,69 | |
| Итого за обед | | 1306 | 35,79 | 38,81 | 145,25 | 1047,51 | |
| Итого за день | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|----------|-------|--------|--------|---------|-----|
| День 2 | | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | ТТК |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие | 50/50 | 15,1 | 7,01 | 5,53 | 145,61 | ТТК |
| | Бибигон из куриного филе | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | ТТК |
| | Макаронные изделия отварные | 200/7/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 309 |
| | Чай с сахаром и лимоном | | | | | | ТТК |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5% | 30/10 | 2,36 | 8,12 | 15,52 | 144,8 | ТТК |
| Итого за завтрак | | 562 | 23,77 | 19,79 | 57,17 | 534,06 | |
| Обед | | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | ТТК |
| | Овощи натуральные свежие | 210 | 10,34 | 2,92 | 13,23 | 116 | ТТК |
| | Суп картофельный с горохом и птицей | 266 | 17,62 | 26,51 | 24,19 | 405,83 | ТТК |
| | Голубцы ленивые | 200/15 | 0,66 | 0,09 | 27,01 | 112,8 | ТТК |
| | Компот их смеси сухофруктов | 25 | 1,72 | 0,245 | 12,6 | 59,64 | ПР |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 761 | 30,76 | 29,83 | 78,17 | 701,47 | |
| Итого за обед | | 1323 | 54,53 | 49,615 | 135,34 | 1235,53 | |
| Итого за день | | | | | | | |
| День 3 | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | ТТК |
| Завтрак | Фрукт свежий | 150 | 22,75 | 16,41 | 28,49 | 352,65 | ТТК |
| | Запеканка из творога Лакомка | 200/15 | 0,01 | 0,06 | 24 | 116,58 | ТТК |
| | Кисель из ягод с/м | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 500 | 25,47 | 17,84 | 79,42 | 605,96 | |
| Итого за завтрак | | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | ТТК |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 210 | 4,02 | 5,62 | 8,75 | 108,40 | ТТК |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной | 80 | 12,18 | 17,71 | 13,86 | 329,50 | ТТК |
| | Биточек куриный | 150 | 3,56 | 3,86 | 26,12 | 153,60 | ТТК |
| | Картофель, тушенный с овощами в соусе | 200/15 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| | Компот из свежих яблок | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,20 | 119,28 | ПР |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 750 | 23,77 | 27,90 | 102,95 | 832,58 | |
| Итого за обед | | 1250 | 49,24 | 45,74 | 182,37 | 1438,54 | |
| Итого за день | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| День 2 | | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | ТТК |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие | 50/50 | 15,1 | 7,01 | 5,53 | 145,61 | ТТК |
| | Бибигон из куриного филе | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | ТТК |
| | Макаронные изделия отварные | 200/7/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 309 |
| | Чай с сахаром и лимоном | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5% | 30/10 | 2,36 | 8,12 | 15,52 | 144,8 | ТТК |
| Итого за завтрак | | 562 | 23,77 | 19,79 | 57,17 | 534,06 | |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | ТТК |
| | Суп картофельный с горохом и птицей | 210 | 10,34 | 2,92 | 13,23 | 116 | ТТК |
| | Голубцы ленивые | 266 | 17,62 | 26,51 | 24,19 | 405,83 | ТТК |
| | Компот их смеси сухофруктов | 200/15 | 0,66 | 0,09 | 27,01 | 112,8 | ТТК |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 25 | 1,72 | 0,245 | 12,6 | 59,64 | ПР |
| | Итого за обед | | 761 | 30,76 | 29,83 | 78,17 | 701,47 |
| Итого за день | | 1323 | 54,53 | 49,615 | 135,34 | 1235,53 | |
| День 3 | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | ТТК |
| Завтрак | Фрукт свежий | 150 | 22,75 | 16,41 | 28,49 | 352,65 | ТТК |
| | Запеканка из творога Лакомка | 200/15 | 0,01 | 0,06 | 24 | 116,58 | ТТК |
| | Кисель из ягод с/м | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 500 | 25,47 | 17,84 | 79,42 | 605,96 | |
| Итого за завтрак | | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | ТТК |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 210 | 4,02 | 5,62 | 8,75 | 108,40 | ТТК |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной | 80 | 12,18 | 17,71 | 13,86 | 329,50 | ТТК |
| | Биточек куриный | 150 | 3,56 | 3,86 | 26,12 | 153,60 | ТТК |
| | Картофель, тушенный с овощами в соусе | 200/15 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| | Компот из свежих яблок | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,20 | 119,28 | ПР |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 750 | 23,77 | 27,90 | 102,95 | 832,58 | |
| Итого за обед | | 1250 | 49,24 | 45,74 | 182,37 | 1438,54 | |
| Итого за день | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|--|
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | ТТК | |
| | Бибигон из куриного филе | 50/50 | 15,1 | 7,01 | 5,53 | 145,61 | ТТК | |
| | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | ТТК | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/7/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 309 | |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5% | 30/10 | 2,36 | 8,12 | 15,52 | 144,8 | ТТК | |
| Итого за завтрак | | 562 | 23,77 | 19,79 | 57,17 | 534,06 | | |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | ТТК | |
| | Суп картофельный с горохом и птицей | 210 | 10,34 | 2,92 | 13,23 | 116 | ТТК | |
| | Голубцы ленивые | 266 | 17,62 | 26,51 | 24,19 | 405,83 | ТТК | |
| | Компот их смеси сухофруктов | 200/15 | 0,66 | 0,09 | 27,01 | 112,8 | ТТК | |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 25 | 1,72 | 0,245 | 12,6 | 59,64 | ПР | |
| Итого за обед | | 761 | 30,76 | 29,83 | 78,17 | 701,47 | | |
| Итого за день | | 1323 | 54,53 | 49,615 | 135,34 | 1235,53 | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Фрукт свежий | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | ТТК | |
| | Запеканка из творога Лакомка | 150 | 22,75 | 16,41 | 28,49 | 352,65 | ТТК | |
| | Кисель из ягод с/м | 200/15 | 0,01 | 0,06 | 24 | 116,58 | ТТК | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР | |
| Итого за завтрак | | 500 | 25,47 | 17,84 | 79,42 | 605,96 | | |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | ТТК | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной | 210 | 4,02 | 5,62 | 8,75 | 108,40 | ТТК | |
| | Биточек куриный | 80 | 12,18 | 17,71 | 13,86 | 329,50 | ТТК | |
| | Картофель, тушенный с овощами в соусе | 150 | 3,56 | 3,86 | 26,12 | 153,60 | ТТК | |
| | Компот из свежих яблок | 200/15 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 | |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,20 | 119,28 | ПР | |
| Итого за обед | | 750 | 23,77 | 27,90 | 102,95 | 832,58 | | |
| Итого за день | | 1250 | 49,24 | 45,74 | 182,37 | 1438,54 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--|
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | ТТК | |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 33,00 | 338 | |
| | Котлета Морячок | 80 | 10,62 | 12,18 | 13,34 | 205,44 | ТТК | |
| | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | ТТК | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/7/10 | 0,13 | 0,02 | 10,20 | 42,00 | 377 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР | |
| Итого за завтрак | | 632 | 18,09 | 18,78 | 85,17 | 583,67 | | |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | ТТК | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей | 210 | 7,39 | 5,64 | 8,75 | 107,40 | ТТК | |
| | Запеканка из печени Богатырь | 100 | 16,31 | 11,88 | 18,38 | 246,68 | ТТК | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 312 | |
| | Компот из ягод с/м | 200/15 | 0,18 | 0,06 | 25,53 | 103,39 | ТТК | |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,20 | 119,28 | ПР | |
| Итого за обед | | 770 | 30,79 | 22,93 | 99,44 | 721,20 | | |
| Итого за день | | 1402 | 48,88 | 41,71 | 184,61 | 1304,87 | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Фрукт свежий | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | ТТК | |
| | Запеканка из творога Сладкоежка | 150 | 24,85 | 17,01 | 28 | 364,49 | ТТК | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР | |
| Итого за завтрак | | 500 | 31,64 | 21,8 | 73,11 | 619,82 | | |
| Обед | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | ТТК | |
| | Суп Харчо с говядиной | 210 | 4,16 | 3,85 | 6,69 | 94 | ТТК | |
| | Рагу из овощей со свиной | 200 | 13,24 | 19 | 29,85 | 343,36 | ТТК | |
| | Компот из кураги | 200/15 | 0,78 | 0,05 | 27,64 | 114,85 | ТТК | |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,2 | 119,28 | ПР | |
| Итого за обед | | 720 | 22,27 | 23,51 | 91,66 | 684,69 | | |
| Итого за день | | 1220 | 53,91 | 45,31 | 164,77 | 1304,51 | | |

