

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МАОУ СОШ № 56



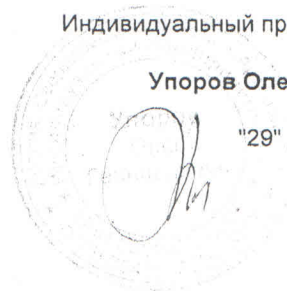
Новокрещенова Т.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Упоров Олег Геннадьевич

"29" декабря 2023 г.



**Примерное двадцатидневное меню  
для учащихся общеобразовательных учреждений**

## Примерное двадцатидневное меню для учащихся 7-11 лет

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
№561 стр.254 сб.2006	Бефстроганов	90 г.	13,60	12,42	2,16	174,60
ТК№237 стр167 сб2013	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	37,08	253,05
сопр.инфор.для прод	Напиток витаминный	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	26,11	20,80	83,20	629,68
<b>2 день</b>						
№73 стр.28 сб.2006	Салат картофельный с квашеной капустой	60 г.	2,10	5,00	11,50	93,00
ТК№9/7 стр19 ч2 сб2011	Котлеты (биточки) рыбные	90 г.	12,38	1,80	7,20	94,50
ТТК№36 стр108 сб2003	Рис припущенный с овощами	150 г.	3,80	5,79	38,12	220,50
ТК№7/10 стр143 ч2 сб2011	Компот из кураги и шиповника	180 г.	0,36	0,09	16,29	63,90
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		530 г.	21,94	13,10	94,55	576,55
<b>3 день</b>						
ТК№1 стр8 сб2006	Бутерброд с маслом	40/20 г.	1,60	16,70	10,00	197,00
ТК№9/5 стр313 ч1 сб2011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	14,31	10,85	33,46	276,90
ТК№10/10 стр149 сб2011	Чай с сахаром	200 г.	0,00	0,00	9,10	35,00
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	40 г.	2,64	0,48	13,36	69,50
		500 г.	18,55	28,03	65,92	578,40
<b>4 день</b>						
№608 стр276 сб2006	Котлеты рубленые из мяса	90 г.	10,24	3,90	8,94	228,80
ТК№8/3 стр181 ч1 сб2011	Капуста тушеная	150 г.	3,50	2,90	13,60	94,00
ТК№6/10 стр141 ч2 сб2011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	18,20	7,34	65,80	516,83
<b>5 день</b>						
ТК№3/1 стр25 ч1 сб2011	Салат из белокачанной капусты с маслом	60 г.	1,00	4,00	7,50	65,00
ТТК№64 стр164 сб2003	Колбаски Витаминные	95 г.	14,15	17,53	2,83	225,90
ТК№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
ТК№1008 стр414 сб2006	Напиток витаминный (л)	200 г.	0,27	0,03	20,86	90,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		555 г.	21,82	26,18	73,23	620,55
<b>6 день</b>						
ТТК2295 сайт teknolog.com	Соус Болоньезе	100 г.	9,20	12,10	3,70	188,00
ТК№43/3 стр251 ч1 сб2011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Витюшка"	200 г.	0,00	5,00	24,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		500 г.	17,80	21,32	81,54	575,65
<b>7 день</b>						
ТК№1/1 стр21 ч1 сб2011	Горошек зеленый	60 г.	0,84	2,24	3,86	43,20
ТТК 7062 сайт: teknolog.com	Голень куриная в соусе с травами	90/40 г.	13,60	13,50	4,10	192,00
ТК№3/3 ч1 стр171 сб2011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
ТК№11/10 ч2 стр151 сб2011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90

## 8 день

TKN№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	90 г.	13,23	14,13	3,33	192,60
TKN№237 стр167 с62013	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	37,08	253,05
TKN№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток витаминный (ш)	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	25,94	22,61	82,07	632,68

## 9 день

TKN№52 стр140 с62003	Котлета Аленушкина загадка	90 г.	13,89	9,05	9,68	175,50
ТТК№36 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	150 г.	3,80	5,79	38,12	220,50
TKN№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	21,95	15,38	81,16	589,03

## 10 день

ТТК№6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60 г.	0,49	4,00	2,06	91,20
TKN№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	180 г.	14,15	14,09	17,83	256,50
TKN№10/10 стр149 с62011	Чай с сахаром	200 г.	0,00	0,00	9,10	35,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	18,60	18,63	53,95	504,73

## 11 день

TKN№406 стр297 с62013	Плов из цыпленка-бройлерного	250 г.	16,00	15,90	37,90	359,00
сопр.инфор.для прод	Напиток витаминный	200 г.	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		500 г.	19,30	16,32	78,34	543,65

## 12 день

TKN№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и растительным маслом	60 г.	0,90	4,10	5,80	64,00
№608 стр276 с62006	Шницель рубленный из мяса	90 г.	10,24	3,90	8,94	228,80
TKN№237 стр167 с62013	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	37,08	253,05
TKN№7/10 стр143 ч2 с62011	Компот из кураги и шиповника	180 г.	0,36	0,07	16,33	63,90
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		530 г.	23,35	16,33	89,59	714,40

## 13 день

TKN№3 стр8 с62006	Бутерброд с сыром с маслом	40/20/20 г.	6,70	9,50	9,90	153,00
TKN№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	180 г.	17,57	23,67	3,13	294,75
TK54-7-2020 стр160 с62021	Компот из плодов или ягод	200 г.	0,30	0,10	8,40	35,40
гост 31807-2012	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	40 г.	2,64	0,48	13,36	69,50
		500 г.	27,21	33,75	34,79	552,65

## 14 день

TKN№13 стр62 с62003	Салат Осенний	60 г.	0,76	8,99	3,19	96,60
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	90/50 г.	8,10	8,55	1,10	107,00
TKN№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
TKN№1008 стр414 с62006	Напиток витаминный (л)	180 г.	0,24	0,03	18,77	81,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		580 г.	17,70	21,79	76,90	577,25

## 15 день

ТК№335 стр235 с62013	Суфле рыбное	90 г.	14,40	4,32	2,34	106,20
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	21,96	9,06	66,20	435,23

## 16 день

№608 стр276 с62006	Котлеты рубленые из мяса	90 г.	10,24	3,90	8,94	228,80
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00
сопр.инфор.для продукции	Кисель с витаминами "Витошка"	200 г.	0,00	5,00	24,00	95,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	19,50	13,24	90,30	633,83

## 17 день

ТК№364 стр260 с62013	Азу из мяса	100 г.	8,15	8,74	10,40	152,92
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00
ТК№11/10 ч2 стр151 с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		500 г.	14,65	13,36	61,64	428,57

## 18 день

ТК№27/1 стр73 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	60 г.	1,10	4,10	7,30	72,00
ТТК 7062 сайт: tekhnolog.com	Голень куриная в соусе с травами	90/40 г.	13,60	13,50	4,10	192,00
ТК№237 стр167 с62013	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	37,08	253,05
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток витаминный (ш)	180 г.	0,20	0,08	15,01	58,50
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	20 г.	1,32	0,24	6,68	34,8
		580 г.	26,75	25,94	84,93	680,20

## 19 день

ТК№52 стр140 с62003	Котлета Аленушкина загадка(г)	90 г.	13,89	9,05	9,68	175,5
ТТК№36 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	150 г.	3,80	5,79	38,12	220,50
ТК№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,3	0,0	8,4	71,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	30 г.	1,98	0,18	14,76	69,90
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	30 г.	1,98	0,36	10,20	52,13
		500 г.	21,95	15,38	81,16	589,03

## 20 день

ТК№369 стр265 с62013	Жаркое по-домашнему	220 г.	16,00	23,20	16,60	379,00
ТК№10/10 стр149 с62011	Чай с сахаром	200 г.	0,00	0,00	9,10	35,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-минеральный	40 г.	2,64	0,24	19,68	93,20
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	40 г.	2,64	0,48	13,36	69,50
		500 г.	21,28	23,92	58,74	576,70

	ВСЕГО за 20 ДНЕЙ:	384,50	382,84	1463,21	11466,46
	ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:	19,23	19,14	73,16	573,32
	ВСЕГО:	15,4-	15,8-	67,0-	
	по норме согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 10 таблица 1	19,25	19,75	83,75	470-587,5