"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МП "Детское питание"
города Рязани
Каминская И. В.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Школа № 11"

**Примерное десятидневное цикличное 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 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) |
| | Макароны 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** | |
| **Обед** | 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 |
| | 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 | | | | | | | |
| **Завтрак** | 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 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР |
| **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 | ПР |
| **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 | | | | | | | |
| | 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 | ПР |
| Завтрак | | | | | | | |
| **Итого за завтрак** | | **578** | **17,98** | **16,65** | **76,61** | **534,19** | |
| | 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 | ПР |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,20 | 119,28 | ПР |
| Обед | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | |
| | 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 | 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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| **Итого за завтрак** | | **535** | **18,15** | **13,98** | **59,86** | **444,15** | |
| | 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, тушенный 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 | ПР |
| | Хлеб ржаной Здоровье | 50 | 3,43 | 0,49 | 25,20 | 119,28 | ПР |
| Обед | | | | | | | |
| **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 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР |
| **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 | ПР |
| **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 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,23 | 0,89 | 15,17 | 80,33 | ПР |
| **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 | ПР |
| **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 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** | |
| | | | | | | | |