



Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 35"

от 20.09.2024г.

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального
питания"

от 20.09.2024г. С.В. Шакина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 23.09.2024 года по 31.12.2024 года (завтраки, обеды и полдники для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200\7	4,0	5,2	37,4	211,1
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	30\30	9,5	7,1	15,8	164,5
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ТТК № 495/Ш	Напиток "Шоколадный" с молоком	200	1,8	3,6	14,3	93,3
	Итого за завтрак:	597	15,8	16,4	80,2	530
	ОБЕД:					
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/8	4,1	4,3	15,2	115,2
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	250	19,5	23,2	60,0	526,8
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	49	3,2	0,5	20,1	98,0
	Итого за обед:	757	27,0	28,0	105,0	778,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	80	9,5	10,2	24,6	228,5
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Фрукты свежие (яблоко)	133	0,5	0,5	13,0	62,5
	Итого за полдник:	413	10,1	10,7	48,6	335,0
	Итого за день:	1767	52,9	55,1	233,8	1643,8
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 417/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160\30	15,0	16,1	53,2	417,7
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\10	0,2	0,0	5,3	21,8
	Фрукты свежие (мандарин)	123	1,0	0,2	9,2	40,6
	Итого за завтрак:	523	16,2	16,32	67,7	480,1
	ОБЕД:					
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\10	4,8	5,2	27,0	174,0

388/2004, ТТК № 22/Ш	Котлета рыбная, соус молочный	80/30	15,5	12,9	20,3	259,3
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	55,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	38	2,5	0,4	17,7	76,0
	Итого за обед:	758	26,2	25,4	100,1	728,5
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 494/Ш	Булочка "Забава"	100	10,0	11,3	22,0	228,8
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	16,2	67,7
	Фрукты свежие (яблоко)	112	0,4	0,4	11,0	52,6
	Итого за полдник:	412	10,9	11,8	49,2	349,1
	Итого за день:	1693	53,3	53,5	217,0	1557,7
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,4	0	1	5,6
ТТК № 453/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из свинины, соус красный	90\30	8,7	12,6	15,9	212,4
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,1	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (груша)	141	0,6	0,4	8,5	40,0
	Итого за завтрак:	696	17,7	19,6	82,2	579,2
	ОБЕД:					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	5,5	23,8	166,8
ТТК № 197/Ш	Печень по - строгановски	100 (50/50)	13,6	13,4	9,9	216,4
ТТК № 171/Ш	Рагу овощное с кабачком	150	3,0	8,5	24,6	187,0
ТТК № 146/Ш	Лимонад "Школьный"	200	0,2	0,0	23,5	89,1
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	19,2	84,0
	Итого за обед:	742	25,2	27,8	101,0	743,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	70	8,7	10,7	27,0	242,9
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	48,6
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,5	0,5	11,3	54,0
	Итого за полдник:	385	9,9	11,5	49,7	345,5
	Итого за день:	1823	52,8	58,9	232,9	1668,0
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 492/Ш, ТТК № 421/Ш	Морковный бисквит со сгущенным молоком	160\20	16,6	20,4	61,4	494,4
ТТК № 493/Ш	Чай "Фруктовый" с апельсином	200\10	0,3	0,3	6,1	28,0
	Фрукты свежие (яблоко)	129	0,5	0,5	12,6	60,6

	Итого за завтрак:	519	17,4	21,2	80,1	583,0
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Суп рыбный "Школьный"	250\10	6,0	4,0	17,4	130,1
ТТК № 177/Ш	Ризотто с курой	210 (60/150)	14,0	19,9	46,7	421,0
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,5	110,0
	Итого за обед:	725	23,7	24,5	100,8	716,5
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	80	8,9	9,8	22,2	212,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/4	0,1	0,0	5,3	21,5
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,3	0,2	7,5	33,0
	Итого за полдник:	384	9,3	10,0	35,0	267,1
	Итого за день:	1628	50,4	55,7	215,9	1566,6

Пятый день:

	ЗАВТРАК:					
ТТК № 497/Ш	Овощи цветные припущенные	43	0,4	0,6	3	19
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из кури, запеченные под сырным кремом	100	12,2	11,6	18,5	227,2
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,2	0,0	5,1	21,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	550	19,3	19,5	68,7	530,7
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	200/5	3,3	5,3	13,1	112,7
ТТК № 162/Ш	Мясо тушеное с перцем (свинина)	100 (50/50)	11,5	14,2	20,3	255,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	3,1	0,5	18,5	90,0
	Итого за обед:	700	26,3	27,8	105,7	780,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 303/Ш	Ватрушка с повидлом ягодным	75	7,4	8,2	18,8	190,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за полдник:	405	8,2	8,8	48,8	316,4
	Итого за день:	1655	53,8	56,1	223,2	1627,8

Шестой день:

	ЗАВТРАК:					
--	-----------------	--	--	--	--	--

ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\5	7,4	5,5	35,3	220,0
ТТК № 408/Ш	Бутерброд с сыром "Русич"	30\30	7,3	9,5	15,6	177,0
	Напиток кефирный фруктовый в индивидуальной упаковке	140	3,9	3,5	15,4	107,8
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (яблоко)	121	0,5	0,5	11,9	56,9
	Итого за завтрак:	726	19,2	19,0	83,2	581,7
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250\12\10	6,5	4,1	16,0	122,4
ТТК № 376/Ш	Филе кури в овощном соусе	45\45	8,0	11,8	19,1	218,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	11,5	47,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Итого за обед:	752	25,6	24,2	105,8	747,1
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	80	9,5	10,2	24,6	228,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	16,2	67,7
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за полдник:	410	10,5	10,8	53,5	357,3
	Итого за день:	1888	55,3	54,0	242,5	1686,1
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 417/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160\30	15,0	16,1	53,2	417,7
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\10	0,2	0,0	5,3	21,8
	Фрукты свежие (мандарин)	123	1,0	0,2	9,2	40,6
	Итого за завтрак:	523	16,2	16,32	67,7	480,1
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 371/Ш	Рассольник "Ленинградский" со свининой	250\5	4,1	4,8	20,1	140,0
260/2015	Гуляш (свинина)	50\50	10,6	16,2	16,5	254,2
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	6,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	41	2,7	0,4	16,8	82,0
	Итого за обед:	746	24,4	27,9	100,1	742,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 494/Ш	Булочка "Забава"	100	10,0	11,3	22,0	228,8

ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	22,5	91,2
	Напиток кефирный фруктовый в индивидуальной упаковке	140	3,9	3,5	15,4	107,8
	Итого за полдник:	440	14,2	14,8	59,9	427,8
	Итого за день:	1709	54,8	59,0	227,7	1650,2
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 496/Ш	Бутерброд с джемом	20/40	1,5	2,5	19,3	105
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	30	0,2	0	2	8,8
ТТК № 49/Ш	Шницель рыбный "Диетический"	90	12,2	9,3	18,0	207,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	32	2,1	0,3	13,1	64,0
	Итого за завтрак:	567	19,3	18,9	79,0	569,2
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК № 371/Ш	Суп из овощей со свиной	250/6	3,8	6,6	12,4	125,3
ТТК № 169/Ш	Котлета "Новость" (из свинины)	90	12,8	14,0	21,7	264,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Итого за обед:	742	23,4	27,3	102,6	753,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	70	9,0	10,9	24,1	230,5
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Фрукты свежие (яблоко)	122	0,5	0,5	12,8	57,8
	Итого за полдник:	392	9,7	11,4	46,6	327,1
	Итого за день:	1701	52,4	57,6	228,2	1649,6
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 34/Ш, ТТК № 421/Ш	Каша пшеничная с маслом сливочным	200\8	7,1	8,5	39,3	262,1
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	30\30	9,5	7,1	15,8	164,5
ТТК № 495/Ш	Напиток "Шоколадный" с молоком	200	1,8	3,6	14,3	93,3
	Фрукты свежие (яблоко)	121	0,5	0,5	11,9	56,9
	Итого за завтрак:	589	18,9	19,7	81,3	576,8
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\8	2,8	3,1	21,1	124,8

ТТК № 165/Ш, 601/2004	Котлета с овощами, соус сметанный с томатом	90\30	11,0	17,5	15,0	261,5
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,4	42,8	279,0
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	37	2,4	0,4	15,2	74,0
	Итого за обед:	765	24,6	27,4	108,3	794,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 103/Ш	Налитущка со сметаной и яйцом	100	9,4	11,5	27,5	251,0
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Итого за полдник:	300	9,6	11,6	40,3	302,5
	Итого за день:	1654	53,1	58,7	229,9	1674,0
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 498/Ш	Фасоль стручковая припущенная	40	1,2	0,4	1,5	14,4
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	10,9	10,8	14,2	197,6
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с лимоном	200\7	0,1	0,0	5,3	21,5
	Фрукты свежие (мандарин)	105	0,8	0,2	7,9	34,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Итого за завтрак:	652	20,9	18,0	80,6	568,7
	ОБЕД:					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	5,5	23,8	166,8
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски	50\50	14,6	15,8	22,6	291,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	41	2,6	0,4	16,4	82,0
	Итого за обед:	741	26,3	28,6	97,9	760,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 303/Ш	Ватрушка с повидлом ягодным	75	7,4	8,2	18,8	190,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,8	61,1
	Итого за полдник:	405	8,2	8,8	48,9	316,4
	Итого за день:	1798	55,4	55,4	227,4	1645,9
	Итого за 10 дней:	17316	534,2	563,91	2278,5	16369,7
	Среднее значение за день:	1731,6	53,4	56,4	227,9	1637,0