

# ПРИМЕРНОЕ

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

социального горячего питания учащихся  
в муниципальных образовательных учреждениях  
Тихвинского района.

Стоимость питания **100,00** рублей в день на 1 человека.

**Калорийность завтрак + обед = 1290-1628 кал. (по  
нормативу)**

### 1 день

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд с сыром	25/18	12-92	184,0	11,11	8,85	14,94	№ 3
2	Каша рисовая с маслом	200/10	12-86	218,0	2,2	8,2	21,0	ТТК
3	Кофейный напиток на молоке	200	6-90	148,0	2,4	3,6	27,9	№ 692
	<b>ОБЕД</b>							
1	Суп гороховый с филе куриным	12,5/250	12-47	167,0	6,2	5,6	22,3	№ 139
2	Гуляш из говядины с макаронами, свежий огурец	40/40/150/2 0	42-71	312,1	18,5	11,6	26,23	№ 437, № 516
3	Компот из св. яблок с вишней	200	10-39	169,0	0,8	-	25,8	№ 636
4	Хлеб ржаной	1/30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>100-00</b>	<b>1259,9</b>	<b>43,21</b>	<b>38,1</b>	<b>150,87</b>	

## 2 день

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	10-02	177,0	4,9	7,2	7,2	№6
2	Омлет натуральный с маслом	105/5	21-75	199,0	10,0	16,7	1,9	№ 340
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№685
<b>ОБЕД</b>								
1	Борщ из свеж. капусты со сметаной	250/10	9-37	141,0	4,4	6,65	10,5	№ 110
2	Рыба отварная с картофельным пюре, маслом, со свеж. помидором	50/5/150/20	42-50	347,5	15,28	12,83	55,65	№ 369,520
3	Компот из чернослива и изюма	200	11-02	116,0	0,5	-	23,2	№ 638
4	Хлеб ржаной	1/30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>100-00</b>	<b>1100,3</b>	<b>37,28</b>	<b>43,63</b>	<b>126,15</b>	

## 3 день

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Филе куриное в сметанном соусе с макаронами	50/5/150	36-90	306,5	14,95	13,0	36,8	№ 493 , 516
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№ 685
3	Хлеб пшеничный	1/18	1-84	45,6	1,31	0,84	8,09	ГОСТ
<b>ОБЕД</b>								
1	Супчик Сытный	250	16-21	121,0	2,2	4,4	12,4	ТТК
2	Фрикадельки из говядины в соусе с гречей, доп.- соленый огурец	55/50/150/15	36-12	363,5	14,5	12,8	46,6	№ 469, № 508
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№ 685
4	Хлеб ржаной	1/30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>100-00</b>	<b>1014,4</b>	<b>35,36</b>	<b>31,29</b>	<b>146,59</b>	

#### 4 день

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с сыром	25/18	12-92	184,0	11,11	8,85	14,94	№ 3
2	Каша пшеничная с маслом	200/10	10-40	238,0	6,0	8,2	33,2	ТТК 2
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№ 685
ОБЕД								
1	Суп Уралочка с фрикадельками	17,5/250	19-95	157,4	6,2	7,5	15,9	ТТК 65
2	Плов из говядины	45/100	42-63	262,5	16,2	8,9	28,4	№ 443
3	Компот из св. яблок и брусники	200	8-76	182,0	0,6	-	46,6	№ 631
4	Хлеб ржаной	30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>100-00</b>	<b>1143,7</b>	<b>42,31</b>	<b>33,7</b>	<b>166,74</b>	

#### 5 день

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/30	31-14	239,0	15,0	13,3	13,7	№ 366
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№ 685
ОБЕД								
1	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	8-72	120,0	2,5	3,4	12,7	№ 124
2	Шницель рубленый с макаронами, маслом, салат из свеклы товарной	75/5/150/5 0	44-35	359,5	9,7	11,2	29,5	№ 451, № 516
3	Компот из яблок и апельсинов	200	10-45	182,0	0,6	-	46,6	№ 636
4	Хлеб ржаной	1/30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>100-00</b>	<b>1020,3</b>	<b>30,0</b>	<b>28,15</b>	<b>130,2</b>	

#### 6 день

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Колбаса тушеная с капустой	50/150	28-22	290,0	10,1	12,4	42,0	№
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№ 685
3	Хлеб с микронутриентами	1/30	1-79	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
<b>ОБЕД</b>								
1	Суп картофельный вермишелевый, с филе куриным	12,5/250	13-44	91,0	4,5	4,3	10,0	№ 140
2	Шницель рыбный с овощным рагу, свежий огурец	75/150/20	43-06	359,5	9,7	11,2	29,5	№ 388, № 539
3	Кисель вишневый	200	8-11	146,0	0,2	-	34,4	№ 640
4	Хлеб с микронутриентами	1/30	1-79	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>100-00</b>	<b>1068,1</b>	<b>28,7</b>	<b>28,4</b>	<b>156,3</b>	

**7 день**

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с сыром	25/18	12-92	184,0	11,11	8,85	14,94	№ 3
2	Яйцо вареное	1 шт.	8-67	63,0	5,1	4,6	0,3	ГОСТ
3	Каша манная с маслом	200/10	11-05	222,0	4,8	8,2	30,4	ТТК
4	Какао с молоком	200	9-71	190,0	4,9	5,0	32,5	№ 693
<b>ОБЕД</b>								
1	Похлебка по-суворовски	12,5/250	15-55	177,0	6,2	5,6	22,3	ТТК
2	Печень по-строгановски с рисом	50/50/150	30-35	323,0	18,9	21,6	37,1	№ 431, № 511
3	Компот из св. яблок	200	7-35	142,0	0,2	-	35,8	№ 631
4	Хлеб ржаной	1/30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
<b>Итого</b>			<b>100-00</b>	<b>1362,8</b>	<b>53,21</b>	<b>54,1</b>	<b>186,04</b>	

**8 день**

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Тефтели в соусе с гречей, свежий огурец	60/50/100/20	35-61	372,5	14,1	17,9	37,9	№ 461, № 508
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№ 685
3	Хлеб с микронутриентами	1/30	1-79	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
	<b>ОБЕД</b>							
1	Суп молочный вермишелевый	250	11-08	141,0	7,0	7,9	24,7	№ 160
2	Жаркое по-домашнему	40/100	41-41	187,5	13,4	7,4	16,2	№ 436
3	Кисель фруктовый	200	4-73	118,0	-	-	30,6	№ 648
4	Хлеб с микронутриентами	1/30	1-79	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>100-00</b>	<b>1000,6</b>	<b>38,7</b>	<b>33,7</b>	<b>149,8</b>	

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Пудинг творожный с джемом	100/30	30-78	214,0	12,3	9,5	19,8	№ 362
2	Какао с молоком	200	11-76	190,0	4,9	5,0	32,5	№ 693
3	Хлеб пшеничный	1/18	1-84	45,6	1,31	0,84	8,09	ГОСТ

	<b>ОБЕД</b>							
--	-------------	--	--	--	--	--	--	--

**9 день**

№	Наименование блюд	Выход	Расчетная цена	Калор.	Белки	Жиры	Углевод ы	№рецептуры
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд с ветчиной	20/18	10-92	157,0	4,9	7,2	7,2	№ 3
2	Омлет натуральный с маслом	105/5	21-75	199,0	10,0	16,7	1,9	№ 340
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№685
	<b>ОБЕД</b>							
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	11-06	156,0	3,3	4,5	20,1	№ 132
2	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе с картофельным пюре	50/50/150	36-26	358,5	12,6	7,95	27,45	№ 397, 520
3	Компот Пятерка за контрольную	200	14-67	182,0	0,6	-	26,6	ТТК
4	Хлеб ржаной	1/30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>100-00</b>	<b>1172,3</b>	<b>33,6</b>	<b>36,6</b>	<b>110,95</b>	

**10 день**

1	Суп Русский со сметаной	250/10	11-93	120,0	1,5	3,9	12,4	ТТК
2	Запеканка картофельная с мясом	150/5	38-35	397,0	15,0	14,7	24,8	№ 478
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-59	58,0	0,2	-	15,0	№ 685
4	Хлеб ржаной	1/30	1-75	61,8	2,0	0,25	12,7	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>100-00</b>	<b>1086,4</b>	<b>37,21</b>	<b>34,19</b>	<b>125,29</b>	